IL VITTO
QVARESIMALE
DI PAVLO ZACCHIA
MEDICO ROMANO.

Oue insegnasi, come senza offender la sanità si possa viuer nella Quaresima.

Si discorre de' cibi in essa vsati, de gli errori, che si commettono nell'vsargli, dell'indispositioni, ch'il lor'vso impediscono, de gli accidenti, che soglion cagionare, e del modo di rimediarui.

IN ROMA, Per Pietro Antonio Facciotti. 1637.

Con licenza de' Superiori, & Priuilegio.

Ad istanza di Gio. Dini Libraro in Nauona all'insegna della Gatta.

Imprimatur, si videbitur Reuerendiss. P. Magistro Sacri Palatij Apostolici.

A. Torniellus Vicesgerens.

TRactatum Italicum, De victu Quadragesimali Pauli Zacchiæ Medici Romani, mandante Reuerendiss. Patre Fr. Nicolao Riccardio Sacri Palatij Apostolici Magistro, legi, in quo ciborum Quadragesimalium incommoda adeo doctè, eleganter, verèque emolliuntur, ac mitigantur, vt ab omnibus etiam valetudine, & natura imbecillioribus, dummodo Christianam vitæ rationem non oderint, quæ aliquando ardua, atque inaccessa existimabantur, facili negotio possint exuperari. Nihil hic vel pias, vel catholicas aures offendit. Dignum itaque typis, ac luce iudico. Romæ VIII. Id. Iun. M. DC. XXXVI.

Leo Allatius.

Imprimatur, *Fr. Nicolaus Riccardius Sacri Palatij Apostolici Magister, Ord. Præd.*

ALL' EMINENTISSIMO,
E REVERENDISS.MO SIG.RE
E PATRONE COL.MO
IL SIG. CARD. BISCIA.

Paulo Zacchia.

S'Io potessi con tanto feruore attendere alle fatiche delle lettere, con quanta caldezza veggio V. Emin. fauorir gli miei studij, haurei di già con opere di molto maggior momento, che questa nō è, testificatole quanto

to io le deua. perche certo non hebbi mai maggiore ſtimolo ad affaticarmi nello ſcriuere, quanto hò di preſente, vedendo il fauore di V. Emin. tanto verſo di me inclinato. ma quanto io reputo queſto a mia molta fortuna, altrettanto ſtimo mio infortunio l'eſſer sì ſoprafatto dalle fatiche dell'Arte, ch'io non poſſa aſſecõdare l'inclinatione di V. Emin. cõ la quale è ſolita naturalmente lodare, fauorire, proteggere, e rimunerare

tutti

tutti i letterati, perche nelle loro fatiche ſieno perſeueranti. pure hò voluto per hora con dedicarle queſto picciolo volumetto, moſtrarle di non ſtare a fatto in otio, certificandola intanto, ch'io mi ſento dal ſuo fauore si inanimito a coſe maggiori, che ſpero anche vn giorno dar miglior ſaggio de' miei ſtudij ſotto la protettione di V. Emin. alla quale humiliſſimamente m'inchino.

VRBANVS PAPA VIII.

Ad futuram rei memoriam.

CVM ficut dilectus filius *Ioannes Dinus Vrbis Bibliopola*, Nobis nuper exponi fecit, ipse infrascripta opera hactenus non impressa, videlicet *De Subhastationibus, & Licitationibus Tractatus absolutissimus, Auctore dilecto filio Ioanne Antonio Mangilio Iurisconsulto, ac Archidiacono Ecclesiæ Pisauren. cum Decisionibus Sacræ Rotæ Romanæ ab eo recollectis*, necnon *De Victu Quadragesimali Pauli Zachiæ Medici Romani* in lucem edere intendat, vereatur autem ne alij, qui ex alieno labore lucrum quærunt, Opera prædicta hactenus nō impressa imprimi facere curent in ipsius Ioannis præiudicium. Nos eiusdē Ioannis indemnitati, ne ex impressione huiusmodi nimium dispendium patiatur, prouidere, illumq. specialibus fauoribus, & gratijs prosequi volentes, & à quibusuis excōmunicationis, suspensionis, & interdicti, alijsque Ecclesiasticis sententijs, censuris, & pœnis à iure, vel ab homine, quauis occasione, vel causa latis, si quibus quomodolibet innodatus existit, ad effectum præsentiū dumtaxat consequendum harum serie absoluentes, & absolutum fore censentes, supplicationibus illius nomine Nobis super hoc humiliter porrectis inclinati. Eidem Ioanni vt decennio proximo durante, à primæua dictorū Operum hactenus non impressorum (dummodo tamen antea à dilecto filio Magistro Sacri palatij approbata sint) impressione cōputan. nemo tam in Vrbe, quàm in reliquo statu Ecclesiastico mediatè, vel immediatè Nobis subiecto Opera prædicta hactenus non impressa, vt petitur, sine speciali dicti Ioannis, aut eius hæredum, & successorum, vel ab eis causam habentium licentia imprimere, vel ab alio, seu alijs impressa vendere, seu venalia habere, seu præponere possit, Apostolica auctoritate tenore præsentium concedimus, & indulgemus. Inhibentes propterea vniuersis,

uersis, & singulis vtriusque sexus Christifidelibus præsertim librorum impressoribus sub quingentorum ducatorum auri de Camera, & amissionis librorum, & typorum omnium pro vna Cameræ nostræ Apostolicæ, & pro alia eidem Ioanni, ac pro tertijs partibus accusatori, & Iudici exequenti irremissibiliter applican. & eo ipso absque vlla declaratione incurrendis pœnis, ne dicto decennio durante Opera prædicta hactenus, vt petitur, non impressa, aut aliquam eorum partem, tam in Vrbe, quàm in reliquo statu Ecclesiastico prædictis sine huiusmodi licentia imprimere, aut ab alio, vel alijs impressa vendere, seu venalia habere, aut præponere quoquo modo audeant, seu præsumant. Mandantes propterea dilectis filijs nostris, & Apostolicæ Sedis Legatis de Latere, seù eorum Vicelegatis, aut Præsidētibus, Gubernatoribus, Prætoribus, & alijs Iustitiæ Ministris Prouinciarum, Ciuitatum, Terrarum, & locorum Status nostri Ecclesiastici, quatenus eidem Ioanni, eiusque hæredibus, & successoribus, seù ab eis causam habentibus huiusmodi in præmissis efficacis defensionis præsidio assistentes quandocunque ab eodem Ioanne, & alijs prædictis fuerint requisiti pœnas prędictas cōtra quoscumque inobedientes irremissibiliter exequantur. Non obstantibus Constitutionibus, & ordinationibus Apostolicis, ac quibusuis Statutis, & consuetudinibus, etiam iuramento, confirmatione Apostolica, vel quauis firmitate alia roboratis; priuilegijs quoque indultis, & Litteris Apostolicis in contrarium præmissorum quomodolibet concessis, confirmatis, & approbatis, cœterisque contrarijs quibuscumque. Volumus autem, quod præsentium transumptus, etiam in ipsis Operibus impressis manu alicuius Notarij publici subscriptis, & sigillo personæ in dignitate Ecclesiastica constitutę munitis eadem prorsus fides vbique adhibeatur, quæ ipsis præsentibus adhiberetur, si forent exhibitæ, vel ostensæ. Dat. Romæ apud Sanctam Mariam Maiorem, sub Annulo Piscatoris die 27. Augusti M. DC. XXXVI. Pontificatus Nostri Anno Decimoquarto.

M. A. Maraldus.

DEL VITTO QVARESIMALE.

PROEMIO.

VEGLI huomini, che guidati dal lume della verità, deſiderano di caminare per la via della ſalute, hanno molti, e diuerſi mezi propoſti loro dalla ſantiſſima Chriſtiana Religione per indrizzaruiſi; vno di queſti è il Digiuno, col quale ella procura, che, reprimendoſi gl'impeti della parte inferiore, e rintuzzandoſi gli acuti ſtimoli della carne, per forza de' quali, più che per altra cagione, dalla detta ſtrada trauiamo, lo ſpirito, diuenuto ſuperiore, poſſa più ſpedito, e più pronto à quel fine aſpirare, che per vltimo noſtro bene ci vien deſtinato. Ci obliga dunque queſta prudentiſſima Maeſtra al digiuno più volte nel corſo del-

l'Anno: ma percioche nel rinouarsi, ch'egli fà nella Primauera, suole ne' corpi humani, com'ancora in quelli di tutti gli altri Animali, soprabondare il sangue inportuno ministro, e fomentatore inquieto de' vitij carnali, onde maggior necessità hà lo spirito di aiuto per contrastare, e resistere à gli stimoli della carne, ella ad imitatione di colui, che ci aperse il passo al Cielo, con questo oportunissimo rimedio del digiuno, c'impone l'osseruanza di esso per lo spatio di quaranta giorni nello stesso tempo di Primauera, accioche con esso raffrenato lo stolto, e smoderato impeto del sangue, possa lo spirito più libero alzarsi alla contemplatione delle cose migliori. Ma perche ella, come Madre discretissima, non intende, che dall'osseruanza di questo suo santo commandamento, ne habbia à seguire alla salute del corpo notabile danno, il che quando sia, ò ragioneuolmente si possa temere, che debba essere, ella ò in parte, ò in tutto, e per tutto da quest'obligo ci discioglie, ne auuiene, che alcuni nella Quaresima ò poco desiosi della saluezza dell'Anime proprie, ò troppo timorosi di quella del corpo, leggiermente della benignità della Chiesa santa per ogni picciola offesa, ò per ogni irragioneuole timore si fanno scudo, dal quale pensano

La quaresima per qual fine sia instituita.

esser

esser difesi nel trasgredire questo suo santissimo precetto. Auuiene oltre à ciò, che alcuni più de' sopradetti discreti (perche mal volontieri tralasciano d'vbidire à i salutiferi commandamenti del Signore) par che quasi forzati sieno à disciorsi da quest' obligo, perche sentendosi per alcuna loro naturale indispositione dall'osseruãza di esso manifestamente offendere, non sanno per qual modo vi possino dar rimedio, che se'l sapessero, volontieri esseguirebbono quanto vien loro dalla santa Chiesa commandato. Altri vi sono poi troppo trascurati, & incauti nella ragion del viuere ne' giorni di digiuno, e massime di Quaresima, onde non è marauiglia, s'incorrono facilmente in alcuni non à fatto leggieri accidenti, per li quali son forzati ad abbandonar l'impresa del digiuno incominciato, per non cadere in assai piggiori infirmità. Altri in altra maniera sogliono in questa osseruanza errare, nè sapendo da gli errori ritrarsi, non senza propria colpa non finiscono di sodisfare intieramente à quello, à che esser tenuti si vedeuano, ond'io per torre dalle menti de' primi quel vano timore, e per insegnare à i secondi, come debbano reggersi in quei loro naturali difetti, per non incorrer con osseruare il digiuno in piggiore stato di sanità, e per mostrare finalmen-

Intentione dell'opra.

te à gli vltimi quali sieno, e come debbano emendare i loro errori, hò determinato in questo mio Trattato discorrer del vitto della Quaresima, e benche io altre volte ne habbia ragionato, e che alcuno possa giudicare, che fusse stato più à proposito esseguire all'hora, quanto hò proposto hora di fare; tuttauia due cagioni mi hanno mosso à prolungar fin quà questo ragionamento, & à non congiungerlo con quello. perche se bene io all'hora trattai del Digiuno, e della Quaresima, ne trattai, come di cosa appartenente a' Theologi, & a'Canonisti, & hora ne voglio discorrere, come di cosa appartenente all'obligo particolare di ciascuna persona. l'altra si è, che douendo questo discorso non più seruire pe' letterati, che per gl'idioti, nè più per gli huomini sagaci, che per le semplici donne, io era tenuto far sì, che da ciascuno potesse quel, ch'io era per dire, esser'inteso. hò voluto dunque per questo scriuerlo nel nostro volgare idioma, nel quale, ancorch'io non voglia, sù i rigori de' più culti Grammatici stare, io mi forzerò tuttauia di non trascorrer molto fuori d'vn parlar piano, e regolato, e procurerò di non vrtare in qualche errore sì graue della lingua, che molto se ne possa sentire offendere chiunque si sia, ch'il leggerà. mi seruirò nõdimeno anche delle vo-

ci

ci più popolari all'occasione, ancorche forse non in tutto da alcun rigoroso approuate, che s'alcuno di questi, alle cui orecchie non si confaranno, non vorrà scusarmi, si lasci stare il leggere, e vadane cercando delle migliori appresso i maestri della lingua, ch'io non hò quì da hauer questo per mio principal fine.

Ma s'altri ci hauerà, che per alcun'altro capo voglia riprendermi, cioè, ch'io apporti molte cose da altri dette, & alcune altre di propria fantasia troppo prontamente ne dica, sappia costui, qualunque si sia, ch'à torto mi riprenderà; perche le cose dette da altri bene, oue l'occasione ci si porga, non si vogliono tacere; e quelle, che da altri non più dette sono, se ben dette saranno, molto meno tacer si vogliono, che, se ben dette non sono, almeno danno campo à gli altri di ritrouarne delle migliori.

Hipocr. lib. 1. de Diat. n. 1.

Mostrerò dunque in questo mio trattato prima d'ogni altra cosa, à che sien coloro obligati, che deuono digiunare per quello però, ch'al viuere s'appartiene; e soggiungerò à dire quali persone, e per quali cause possino da quest'obligo essere assolute. appresso dimostrerò quanto sieno false le ragioni apportate da coloro, che biasmano il il viuer della Quaresima, come troppo dannoso a' corpi humani. dopo questo, accennati

Capi del discorso.

nati prima alcuni graui errori di coloro, che osseruan la Quaresima, commessi da loro nella ragion del viuere, insegnerò alcune regole generali necessarie à quelli, che con questo vitto non vogliono offender la propria salute, e poi mostrerò breuemente la natura de' cibi più, ò meno sani, ch'in questa occasione si possono vsare. discorrerò in oltre di alcuni naturali difetti, che potessero impedire l'osseruanza di questo digiuno, e come, e qual riguardo vi si debba hauere nel vitto. e finalmente racconterò quanti sieno gli accidenti, ch'ad alcuni per altro sani suole apportar questa istessa ragion di viuere, e per qual modo vi si possa rimediare, con le quali cose porrò fine à quanto hora m'apparecchio, & hò promesso di fare.

QVALI COSE SI RICERCHINO *per l'osseruanza della Quaresima, quali persone, e per quali cagioni debbano da quest'obligo esser libere.*
Capitolo I.

MOLTE cose si richiedono per osseruanza della Quaresima, di alcune delle quali, come del digiuno spirituale, della frequenza dell'orationi, e dell'altre opere buone,

io non dirò altro, come di cose al mio proposito non appartenenti; ma mi ristringerò solo à quello, che al viuere si appartiene. è dunque necessario prima sapere qual fusse l'intentione,& il fine della Chiesa santa in prescriuerci il digiuno, e massime quello della Quaresima; il quale certo non fù altro,se non che noi suoi fedeli per molti giorni auanti à quello, nel quale si rammemora la morte di colui,che morì per suscitar noi,e farci la strada alla vita eterna, procurassimo mortificando la carne darci in tutto, e per tutto allo spirito, perche meglio la salutifera sua passione potessimo meditare. per questo volle, che tralasciando l'vso di quei cibi, che,dando molto nutrimento, accrescono il vigore del corpo, vsassimo quelli,che, minor nutrimento somministrando, scemano in parte i troppo impetuosi stimoli di esso, onde, interdette le carni, e gli altri cibi, che da esse hanno origine, volle, che fussimo dell'vso de' Pesci contenti, e dell'altre viuande, che dalle carni non hanno dipendenza alcuna. ma non hebbe ella solo riguardo alla qualità de' cibi, ch'anche nella quantità commandò,che ci moderassimo;per questo oue in tutto l'anno siamo soliti per lo più due volte il giorno prendere il cibo, in questi tempi ad vna sol volta ci ristrinse; anzi che

Fine del Digiuno.

per maggiormente hauere il suo intento; non ci permise, che souuenissimo alla necessità del mangiare ogni volta, ch'à noi fusse piaciuto, ma ci prescrisse vn'hora determinata, cioè quella del mezo giorno, e questo, accioche tanto più facilmente la carne affligendosi per la sostenuta fame, più vbbidiente allo spirito ne diuenisse. Tre cose dunque si ricercano per osseruar questo precetto, la qualità de'cibi, il mangiare vna sola volta nello spatio di ventiquattro hore, e non cibarsi prima dell'hora determinata, cioè del mezo giorno. Poteua ella ad alcune altre cose obligarci, con l'osseruanza delle quali più facilmente hauessimo potuto il destinato fine conseguire; ma, come discretissima Maestra, riguardando alla nostra fragilità, delle cose già nominate fù contenta, non volendo col souerchio rigore dar'occasione, che ne venisse la salute de'nostri corpi danneggiata. per questa ragione potendo ella interdirci ne' digiuni l'vso del vino, dal quale molto gli stimoli della carne si vanno auanzando, hauendo mira all'vso continuo di esso, che tralasciato poteua notabilmente nuocere, non volle negarloci; così ancora se à soffrir la sete fuor del pasto ci hauesse astretti, egli se ne veniua non solo molto il corpo à macerare, ma à dimi-

Tre requisiti del digiuno.

Il Vino perche non sia ne' digiuni interdetto.

diminuire facilmente il suo natural vigore; com'ancora se ci determinaua vna tal quantità di cibi, ò fuor del Pane, e del Vino tutti gli altri negati ci hauesse, chi non sà quanto si sarebbe l'orgoglio della ribelle parte inferiore abbassato? ma da questo, come poteuano gli huomini almeno per lo più non ritrarre euidentissimo danno?

Hora con tutto che sì discretamente ella operasse in determinare come, e con quali conditioni digiunar si douesse, che cessaua ogni timore, che da simile modo di viuere potessimo riportare alcun notabile nocumento, pure considerando, esser la natura humana ad infinite infirmità soggetta, alle quali non poteua confarsi in maniera l'vso de' Pesci, che più profitteuole non fusse loro stato taluolta quello delle carni, per ricuperare la perduta sanità, ò mantenersi la già racquistata, ci sciolse benignamente in ciascuno de' sudetti casi dalla seuerità di questa sua legge, non volendo, che la salute del corpo dall'osseruanza di essa venisse à patirne detrimento. Dalle cose dette possiamo dunque conchiudere, che la Chiesa santa volle obligar solo al digiuno quelle persone, le quali ò in tutto, ò in buona parte sane sogliono viuere, perche queste non solo non poteuano gran fatto dà questa osseruanza esser'offese, ma ancora

ripor-

riportarne per la salute dell'istesso corpo non mediocre vtilità. io intendo però, che questa voce di sano non si debba prendere in quello stretto senso, che da'Medici è presa, i quali vogliono, che sano si debba dire vn'huomo, ò qualsiuoglia altro animale, il quale in niuna parte del corpo si doglia, e non sia impedito ad essercitare alcuna attione di vita; perche à questa maniera pochi, ò niuno ci haurebbe, che digiunar potesse. basta ben dunque, che coloro, ch'al digiuno vengono obligati, sieno sani in modo, che dall'vso de' cibi concessi ne'digiuni non sieno notabilmente danneggiati; onde per questo non solo l'infirmità presente, ma anche il timore della futura, nè solo l'infirmità, ma la conditione dell'età, & alcune altre cause di fuora via dall'osseruanza del digiuno per benignità della stessa Chiesa santa ci scusano; quindi è, ch'i fanciulli, & i giouanetti fino ad vn certo termine della loro età, cioè in fino à tãto, che i loro teneri corpi han da prendere il douuto accrescimẽto, perche molto poteuano dal difetto del nutrimento, che nel digiuno si patisce, essere offesi, prohibendosi da questo non solo l'aumentamento de'corpi, ma disponendosi ancora à molte infirmità, & abbreuiandosi loro anche da questo il corso della bramata vita, fù prudentissimamente determinato, che

Galen. lib.6. de San.tuen. cap.5.

Fanciulli fino a'20. anni per che scusati dal digiuno.

che fino all'età de'venti anni, ò poco più non fussero alle leggi del digiuno astretti, perche fino à questo termine suol per lo più la Natura tardare ad acquistar'il compimento del vigore delle membra, e di tutto il corpo insieme. non haueuano però per tutto lo spatio de'venti anni i Giouanetti tanta necessità dell'vso delle carni, che non potessero, passata quella prima parte della fanciullezza, cioè fino à i sette anni, oue per altro sani, e robusti fussero, esser contenti di poter prendere quãto cibo voleuano, purche nell'vso di quelli, che interdetti erano, non trascorressero. essendo dunque cosa molto lodeuole auuezzarsi fin dalla fanciullezza à caminare per le vie del Signore, possono i fanciulli dopo i sette anni souuenire abondantemente alla necessità della loro natura con gli stessi cibi, che ne' digiuni son concessi, perche, mercè della bontà, e viuacità del calore, sogliono questi molto consumare, & anche i cibi di men buona conditione, riducono à stato, ch'essi quanto loro basta se n'approfittano.

Per altro capo furono i vecchi sciolti da quest'obligo del digiuno, e ciò fù, perche mancando in essi giornalmente il natural calore, non poteuano in vna volta il giorno prender tanto di nutrimento, quanto al

Vecchi perche scusati dal digiuno.

man-

mantenimento della lor vita si richiedeua; eran dũque forzati prenderlo in più volte. così ancora perche oue il calore è debole, lo stomaco non concuoce sì felicemẽte, come sarebbe necessario, onde auuiene, che si vadano alla giornata accumulando delle crudità, non solo fù conueniẽte hauer riguardo alla quantità del cibo, che doueuan prendere, ma ancora alla qualità, onde doueuano dal digiuno per ogni parte essere scusati. e perche il più delle volte gli huomini nel sessagesimo anno della loro età prouano quel mancamento del calor naturale, ch'io dissi, ragioneuolmente fù questo termine per questo effetto prescritto; con tutto che, se vogliamo dir'il vero, non si possa questa cosa sì ben fermare, ch'in alcuni particolari il detto termine non sia ò troppo tardo, ò troppo presto, essendo, che alcuni ne' cinquanta anni si ritrouino il calore sì debole, e le forze sì fieuoli, che il sottomettergli alla strettezza del digiuno sarebbe vno vccidergli à bello studio, là doue altri di sì buon nerbo, e di tanto vigore sono, anche passato il termine de' sessanta, ch'à par di qualsiuoglia robusto giouane possono l'astinenza de' digiuni soffrire.

Frà l'altre cagioni poi, per le quali ò in parte, ò in tutto siamo dal digiuno scusati vien la fatica, essendo che da questa molto si ven-

ſi vengano à conſumare gli ſpiriti, onde l'Huomo, e qualſiuoglia Animale, che fatichi, viene ad hauer neceſſità di riſtorargli con nuouo nutrimento, hauendo la Chieſa ſanta anche à queſto hauuto riguardo, ci fù ancora in queſto caſo indulgente, permettendo, ch'oue alcuna fatica ſopportiamo, ci poſſiamo ſoſtentare con quella quantità di cibi, che neceſſaria fuſſe, non già di quelli, che più deſideraſſimo; perche non conueniua, che mentre con gli ſteſſi cibi, che ne' digiuni ſi concedono, poteuamo al noſtro biſogno ſoccorrere, traſcorreſſimo all'vſo di quelli, che in ſimili aſtinenze ſono interdetti. ma ſi come non ogni picciola fatica conſuma notabilmente gli ſpiriti, così non ſi còueniua, che per ogni picciola fatica fuſſimo da queſta conditione del digiuno diſpenſati, onde alcuni Arteſici, che leggiermente il corpo, e le membra eſſercitano, non ſono liberi da queſt'obligo. è vero con tutto ciò, che la fatica non ſi fà ſolo mouendo gagliardamente tutto il corpo, ò alcuna parte di eſſo, ma ancora nell'eſſercitar l'animo nelle operationi, che di lui proprie ſono, e tanto in queſto, quanto in quel caſo vengono gli ſpiriti à ſuanire, e còſumarſi; e per queſto anche coloro, che l'animo eſſercitano nelle coſe ad eſſo appartenenti, hanno di alcun riſtoro biſogno,

Fatica perche ſcuſi dal digiuno.

come

come quelli sono,ch'à graui studij attendono,ò che altrui le scienze insegnano,ò ch'in publico predicano, ò che in simili fatiche qualche parte della vita spendono; i quali tutti, oue sentano mancarsene le forze, & iscemarsene la lena del lor natural vigore, possono lecitamente souuenire à questa loro necessità, prendendo secondo l'vso il cibo due volte,ò più il giorno, s'il prenderlo vna sola non è loro sufficiente.

Euui oltre à ciò vn'altra fatica,che pure al corpo appartiene, ma alle volte è molto delle sudette maggiore, & è quella, che deuono vsare i Mariti con le Mogli, oue, secondo il debito del santo Matrimonio, e la Giustitia ricerca,vogliono ad esse sodisfare; perche certo è, ch'in niuna dell'altre fatiche tanto di spirito logorar si può(comparando però le grandi con le grandi, e le picciole con le picciole)quanto in questa. si che, se l'huomo richiesto, ò non richiesto ancora à pagar questo debito è forzato, e ne sente qualche notabile fiacchezza, ò almeno teme per l'esperienza altre volte fattane, ò per ragioneuole discorso, di hauerla à sentire, può seco stesso esser più indulgente, e ricrearsi col cibo più volte il giorno, mentre maggior necessità non lo forzi ancora à valersi dell'vso delle carni, e de gli altri cibi ne' digiuni vietati. e

Fatiche nell' vso del matrimonio.

questo

questo può egli farsi lecito, perche secondo i Maestri de' Sacri Canoni c'insegnano, è maggiòr l'obligo di Giustitia, c'hanno le persone in matrimonio congiunte di render l'vna all'altra il debito dello stesso matrimonio, che quello non è, per lo quale son tenute ad osseruare le leggi del digiuno. ma è da auuertire, ch'in tutte le cause, per le quali l'huomo può da quest'obligo essere sciolto, si deue hauer riguardo alle proprie forze, come di sopra hò accennato, le quali se gagliarde sono, nè dall'età vengono abbattute, nè dall'ordinarie fatiche affiacchite, nè da quelle del letto sneruate, l'huomo fuor d'ogni ragione abusarebbe la molta benignità della Chiesa santa, la quale à quelli solo deue esser fauoreuole, che facilmente potessero dal santo rigore delle sue leggi à questo capo appartenenti alcun notabil nocumento ritrarre. Finalmente frà tutte le cause, che possono giustamente impedire il digiuno la più giusta, e la maggiore è l'infirmità; ma in questa ancora si vuole hauere vn discreto riguardo, percioche conueneuole cosa non è, ch'ogni picciola infirmità dia al sudetto impedimento occasione; onde deue esser tale, che sia in qualche parte graue, cioè, che dalla qualità de' cibi ne' digiuni concessi possa per alcuna maniera notabilmente

Infirmità quādo scusi dal digiuno.

te

te offenderſene la ſalute del corpo. non ſi vuol dunque ad ogni picciol mouimento di ſtomaco, nè per ogni poco trauaglio di teſta, ò per ogni leggiere dolore di ventre, ò per qualche non vſata debolezza del corpo tutto ſubito correre, come per rimedio all'vſo delle carni, perche qual merito riportaremo noi dal digiuno, ſe per alcun modo il corpo non ne habbia punto ad affligerſene, s'il digiuno à queſto ſolo effetto è deſtinato? ſi conuien dunque ſopportare digiunando alcun diſagio, & anche qualche mancamento del natural vigore, sì veramente, che tale non ſia, che ci ponga la ſalute in qualche pericolo, onde incorſi in alcune non à fatto leggieri infirmità, ci ſia poi impedito il poter'eſſercitarci in operationi molto del digiuno più lodeuoli, ò ne vada la vita manifeſtamente à pericolare.

Con quali ragioni s'ingegnino prouare alcuni, il digiuno eſſer dannoſo alla ſanità. Cap. II.

IO non intendo già farmi ſcudo della Religione quì contro coloro, che biaſmano il digiuno, e principalmente della Quareſima, come molto dannoſo alla ſalute de' corpi humani, ma ſolo con ragioni Fiſiche, e vere

e vere dimoſtrare quanto coſtoro s'ingannino, e quanto ingannino ancora il rimanente de gli huomini, i quali mal perſuaſi ſi danno a credere,quanto eglino con falſe, ò ſolo apparenti ragioni ſi ſtudiano di prouar per vero.proporrò prima dunque quel, che queſti tali apportano in difeſa della loro ſiniſtra opinione, e poi a quanto oppongono darò intiera ſodisfattione,apportando appreſſo altre ragioni non friuole, ò di niun valore,ma ſode,& importanti per difender la verità; e s'in porre in eſſecutione le coſe dette io replicherò quì alcune delle ſteſſe coſe, ch'in ſimile occaſione a queſto propoſito hò detto, ſi contentino coloro, ch'all'hora le videro, ch'anche a gli altri, che non le videro, le communichi, perche ciaſcuno ne reſti, come conuiene, appagato.

Quattro capi per li quali la quareſima è ſtimata dannoſa.

A quattro capi ſi può ridurre, quanto ſi può opporre contro il viuere, che ſi vſa ne' digiuni, e particolarmente contro la Quareſima,come più de gli altri,e lungo, e ſolenne. prima ſi può opporre in riguardo del tempo, nel quale la Quareſima ſi celebra. ſecondariamente in riguardo della mutatione dell'vſo tenuto da noi per tutto il rimanente dell'anno. terzo in riguardo de' cibi, che ne' digiuni ſi concedono. quarto in riguardo de gli effetti, ch'ancor ne

gli animi stessi produce vna simile ragione di viuere contrarij in tutto all'intentione di chi il digiuno hà istituito. & in quãto al primo capo ben sanno i Filosofi,& i Maestri della Medicina, possono dir costoro, che ne' corpi humani,come anche in quelli di ciascun'altro animale,si accumula nell'inuerno gran copia di humori crudi per maniera tale, che in alcuni de'detti animali,& in alcuni huomini ancora, se può questo acquistar fede, serue per tutta la detta stagione di nutrimento, senza che sieno a cercarne d'altro di fuorauia dalla necessità del lor mantenimento forzati: perche non per altra ragione tutte le spetie de' Serpenti, gli Orsi, i Tassi, i Ghiri,le Volpi, & altri Animali, e gli Huomini di Lucomoria per tutto l'inuerno viuono immersi in vn profondissimo sonno,senza,che altro nutrimento prendano; percioche de gli stessi humori crudi, che ragunano, anche si nutriscono, ch'altramente senza nutrirsi viuere non potrebbono. hor dunque non sarà dubio alcuno, che niuna cosa potrà esser più nimica alla natura, ch'intraprendere in questi stessi tempi dell'inuerno, ò anche della Primauera vna cotal ragione di viuere, dalla quale maggior copia di crudità possa generarsi, perche a questa maniera ò il calore affatto dalla soprabondanza

Primo capo per ragion del quale la quaresima possa esser nociua.

di

di esse si estinguerà, ò almeno notabilmente si scemerà, e mancando il calore, che altro si può quindi aspettare, se nõ ch'i nostri miserabili corpi fin da natura a mille, anzi ad innumerabili infirmità soggettissimi, sieno tanto più facilmente da esse trauagliati? Doueremmo dunque nella Primauera vsare vn vitto, ch'aiutasse la Natura in quello, ch'essa intende di fare, cioè rinouare il sangue, con andar regolando quei molti humori crudi, riducendogli a miglior conditione, e superando quelle molte superfluità, che l'aggrauano, renderlo più puro, e più atto all'operationi della vita; alla qual cosa quanto sia contrario il vitto della Quaresima non hà bisogno d'esser con altre parole dimostrato. Ma se con l'vsar cibi contrarij a quello, che la conditione del tempo richiede, si verrà insieme a cangiar l'vso del viuere per l'addietro in tutto l'anno tenuto, quanti inconuenienti, soggiungerãno costoro, ne potranno contro la vita humana succedere? Sà tutta la Scuola de' Medici quanto nociuo sia il cangiar l'vso, non solo il buono, e regolato, in cattiuo, & isregolato, ma ancora questo in quello. l'vso è chiamato da' Sauij vn'altra Natura, perche non più facilmente la stessa Natura sopporta la mutatione delle cose, ch'ella stessa seco arrecar suole, che di quel-

Secondo capo contro il digiuno della quaresima

le, ch'il lungo vso habbia introdotte. ma quanto, e per quanto diuersi capi è difficile da soffrire, e sofferta noiosa questa mutatione, che nella Quaresima circa il viuere fassi? si cangiano i cibi di vna natura in vn'altra tutto contraria. quelli, che diletteuoli, e grati sono al palato con quelli, che per lo più sono spiaceuoli, e poco grati. quelli, che molto sangue producono, e pienamente nutriscono con quelli, che poco ne producono, e danno scarsissimo nutrimento. quelli, che sono buoni con quelli, che pessimi sono stimati. si muta il mangiar compartitamente in due, ò più volte il giorno i cibi, che facilmente si digeriscono, col mangiare in vna sol volta cibi, che ò tosto si corrompono, ò non mai se non con molta difficultà sogliono dallo stomaco superarsi. si fà mutatione del mangiare nell'hora, che la Natura il cibo appetisce per cibarsi, quando da altri ci vien conceduto. Da queste tante mutationi, che altro può nascere, se non che si generino humori di mala conditione, si accresca la sete, s'indebolisca lo stomaco, s'impedisca il sonno, e s'incorra per noi in mille altri accidenti da atterrare a fatto la stessa Natura?

Terzo capo contro il digiuno della quaresima.

Quel, che più d'ogni altra cosa importa è la qualità de' cibi, de' quali in questi digiuni ci vien permesso vna volta il giorno

souue-

souuenire alla nostra vita, i quali son tanto alla conditione humana contrarij, che nulla più. il che se vogliamo vedere quanto sia vero, andiamo vn poco esaminando particolarmente la Natura di ciascuno di essi per le sue spetie. Prendiamo a considerare prima di ogni cosa l'herbe, le quali tutte, secondo quello, che i Maestri della Medicina n'insegnano, e quello, che l'esperienza ne dimostra, a pena che possono per alcun modo nutrirci, e se pure alcun nutrimento ci somministrano, egli è sì poco, e di tal conditione, che molto meglio sarebbe, che niente ne somministrassero, hanno tutte con se vn certo humore superfluo nemico dello stomaco, e di tutte le viscere, turano i meati delle vene, e cagionano oppilationi, & oltre a questo hà ciascuna di loro alcun particolare difetto notabile. la Lattuca istessa creduta la migliore di tutte, qual difetto non hà? aggraua la testa, riempiendola di grossi vapori, cagiona pigritia, e sonnolenza, intorbida gli spiriti, offusca la vista, è del petto inimicissima, rende il corpo debole, e l'inuecchia facilmente, del che è segno manifestissimo, il far tosto molto vsata imbianchir la testa, nè questo è di merauiglia alcuna, percioche tanto essa, quanto tutte l'herbe debilitano il calor naturale, e per cento altri ca-

Gal. al lib. 2 delle virtù de gli Alim. al cap. 40.

Galen. al luogo cit.

Hipp. al 2. lib. della Dieta. al nu. 14.

Sethi. de Alim.

Auic.

Ras. lib. 4. Aforis. 32.

pi è da biasmare. le Cicorie tutte son dure a digerire, e nocciono allo stomaco, e se le vuoi cuocere, lasciando per opra del fuoco nell'acqua stessa, oue si cuocono, vna certa lor qualità, con la quale sogliono stimulare il ventre, restano tali, che nè per nutrimento, nè per medicamento possono seruire; quel che di peggio acquistano è, che à questa maniera in vece di stimulare, come per prima poteuano, il ventre, non poco lo ristringono, cosa alla sanità molto contraria. Il medesimo difetto, non già solo, hà il Cauolo; perche se l'vtilità, che come medicamento apporta, toglerai via, non può esser se non molto mal sano. anch'esso intorbida la vista, e riempie la testa di vapori, e tutto il corpo di humori malinconici. e che diremo noi dell'altre, ch'appo queste di niuna vtilità sono stimate? nè si dica, ch'i Medici istessi le concedono a gl'infermi, onde è, che sia conforme a i loro precetti il conseglio di vn santissimo Dottore, che persuade gl'infermi a mangiar'herbe, perche a questa maniera possono vsarsi per ragion di medicamento, e per alterare i corpi mal sani, onde molto più sicuramente si possono da sani mangiare, percioche tutto l'opposito è vero, essendo che quello, che per ragion di Medicamento si vsa hà da hauer con noi contrarietà, quel, che si vsa

S. Paulo à i Romani al cap. 14. ver. 2.

per cibo hà da esser molto famigliare, & amico della Natura, sì perche dalla contrarietà non s'offenda, come perche per la famigliarità debba abbracciarlo, e conuertirlo nella propria sustanza del corpo, riducendolo in sangue, dal quale la stessa natura hà il suo mantenimento. quel, che dunque conuiene a gl'infermi come infermi, non conuiene a' sani come sani; se l'herbe dunque poco, ò niente, e male nutriscono, quantunque salutifere sieno giudicate, non si hanno mai per cibo da vsare, ma solo per medicamento; perche quanto possono come tali giouare, altrettanto possono prese per ragion di cibo nuocere.

Nocumēti de' salumi.

Ma quanti mali sogliono cagionare i salumi, l'vso de' quali ne' digiuni è sì frequente, e sì necessario? non infiammano tutti il sangue? non suscitano ardentissima sete? non sogliono alla giornata produrre mali non solo noiosi, e rincresceuoli, e di sommo tedio, ma ancora sporchi, e contagiosi, per colpa de i quali siamo priui della ciuil conuersatione, diuentando coloro, che di simili mali sono infetti a se stessi, e molto più a gli altri abomineuoli? e pur questo sarebbe nulla, ma di molto maggiori inconuenienti son cagione; perche niuno altro cibo dispone più prontamente i corpi a quella brutta infirmità, che chiamano lebra, che

questi, della quale chi non sà, ch'è minor male, e più desiderabile la morte? e forse, che poi ch'vna volta l'huomo n'è diuenuto lordo, può sperare per alcun tempo mondarsene? ell'è vna infermità non meno dannosa, e succida di quello, che si sia contumace, & incurabile; oltre ad appiccarsi ad ogni persona per qualsiuoglia picciola occasione; ma che dis'io alle persone? infino nelle vestimenta, anzi dirò più infin nelle mura de gli edificij si suole apprendere per maniera tale, che l habitare entro il chiuso di essi, oue habbia dimorato per alcun tempo persona di simile lordura brutta, è cosa pericolosa, appiccandosi ancora a questo modo a chi vi habita. al che se anche darà occasione l'vso de' Pesci, che cosa si potrà da vn tal vitto sperare? lascio di dire, che i salumi poco, e male nutriscono, e che cõmunicano cattiua qualità a gli altri cibi presi insieme con essi. e benche sieno i salumi di sì diuerse, e differẽti spetie, tù non ne trouerai pur'vno, che nõ habbia con se tutt'i raccõtati difetti, & altri, de' quali non è di mestiere far per hora altra mentione, sì che anche tralascio di dire quãto alle reni, alla vessica, & a tutte le vie dell'vrina sieno inimici. Basta dire con vn graue Scrittore Arabo, che non si deuono per maniera alcuna i pesci salati vsare, se non per medicina.

Ras. lib. 3. ad Mans. cap. 16.

Se

Se poi ci volgeremo a considerare la qualità de' Legumi, de i quali tutto dì le Mense sono abondanti, e massime quelle delle persone di mediocre, ò pouera fortuna, haueremo infinite cause da biasmargli, niuna da lodargli. sono tutti, senza ch'alcuno contradir vi possa, ventosi fuor di modo, anche i migliori, sono di loro natura freddi, & il nutrimento, che danno, è grosso, e malinconico, e nemico a i corpi humani. generano humori di sì cattiua natura, che gli dispongono ad ogni piggiore infirmità; perche quelle, che per questa occasione si generano, sono tutte malinconiche, delle quali, come di già hor'hora hò detto, non si veggono le piggiori, e che per più lungo tẽpo affligghino, ò che più difficilmente si superino. ma non si ferma già quì il nocumento, che questi cibi arrecano, perche non si può dire quãto a tutti i sensi tãto esteriori, quanto interiori sieno nociui. perche quanto a i primi offendono e la vista, e l'vdito, perche ingrossando gli spiriti, gli rendono meno accomodati a poter seruire nel loro vfficio; e quanto a gli vltimi offuscano la mente, facendola inhabile alle sue operationi, eccitano tutti sogni horribili, e spauentosi, dopo li quali vedrai gli huomini leuarsi dal dormire impalliditi, e quasi da se stessi attratti, e priui d'ogni vigore.

Nè

Frutti quali dãni apportino.

Nè sono men de i sudetti cibi da biasmare i frutti, perche chi non sà, che non danno nutrimento alcuno, e che gli altri cibi corrompono, co i quali vengon meschiati? sono essi tutti ancora ventosi, e per la maggior parte nemici dello stomaco, e più prõtamente, che tutti gli altri dispongono il corpo a mille infirmità. onde vn nostro grã sauio, che da giouane di questo in se stesso si accorse, col tralasciargli a fatto, si liberò da quelle indispositioni, alle quali per l'vso di essi era da prima spessissimo soggetto. anzi, che tutti coloro, che per suo conseglio da essi si astennero, vissero per l'auuenire sempre sani; onde ragioneuolmente à ciascun'huomo, che sano desidera conseruarsi, il loro vso in tutto, e per tutto prohibisce. ma se noi volessimo più particolarmente parlarne, e raccontare tutti quei nocumenti, che ciascuno di essi può arrecare, egli non basterebbe a questo solo argomento vn lunghissimo volume. soggiungerò solo alcuni particolari vitij, che hanno quei frutti, de i quali nella Quaresima habbiamo maggior copia: poiche quasi tutti alla testa son nociui, come quelli, che secchi si conseruano, e quelli, che'l guscio hãno. parte di loro sono allo stomaco contrarij, parte al petto inimici; & alcuni, come i Fichi, & i Datteri presi molto spessi generano vna

Gal. al lib. della bontà, & vitio de' sughi al capit. 1.

spor-

ſporchiſsima infirmità, ſuſcitando ne' corpi di chi gli vſa vna moltitudine d'alcuni animaletti, ch'altre volte dalle lordure de gli ſteſsi corpi, e de' veſtimenti ſi ſogliono nelle perſone miſere generare.

Danni ch' apporta l'vſo de' Peſci.

Finalmente i Peſci, i quali ſono il fondamento delle menſe nella Quareſima, hanno più, e maggiori difetti, ch'alcuno altro cibo in eſſe vſato. primieramente ſon di natura freddi, & humidi, onde tanto più dannoſi diuengono, quanto di eſsi in tempi ci nutriamo, ne' quali i corpi noſtri ſon colmi di humori freddi, & humidi. ma qual nutrimento danno? poco, e cattiuo. cattiuo perche preſto ſi corrompe, nè hà fermezza alcuna, onde le carni di chi di eſſe ſi nutrica diuengono fieuoli, e caſcanti, e di niuna forza. poco, perche a comparatione delle carni di altri animali non ne danno la decima parte di quello, che danno queſti, s'in pari quantità gli vni, e gli altri ſi prenderanno. ma molto meglio ſi dimoſtra, ch'il nutrimento ſomminiſtrato da' Peſci è cattiuo con l'eſperienza, perche non per altro diſpongono i corpi a tante infirmità, come fanno. certiſsima coſa è, che, mediante la loro freddezza, & humidità, producono mali della qualità iſteſſa. nocciono per queſto alla teſta, e molto più particolarmente a i nerui, nè punto meno a gli articoli, ſono mole-

molesti alle viscere, le quali oppilando, e gonfiando dispongono il corpo all'idropisia, & a' dolori del ventre, e principalmente a quelli, che colici son chiamati, & ad altri a questi somiglianti, ma di questi più crudeli, e più pericolosi, percioche offendono gl'intestini più sottili, e più vicini allo stomaco. sono in oltre maggiormente da biasmare in riguardo delle reni, e delle vie tutte dell'vrina, perche generano la pietra, producono delle viscosità, e fanno difficultà, e ritentione della stessa vrina. ma a pari di tutte l'altre parti se n'offende grandemente lo stomaco, il quale com'è il primo a riceuergli, è anche il primo a prouare la contrarietà, che con la natura hanno. lascio di dire, che col putrefarsi facilmente, e con acquistar nella digestione alcun'altra mala qualità cagionano sete grãde, come è opinione de gli stessi Medici. chi è dunque che possa con verità negare, che'l modo di viuere ne'digiuni instituito, sia quasi a bello studio ritrouato per abbreuiare il corso della vita humana, e renderla intãto più di quel, ch'ella si sia soggetta ad infinite infirmità, e far la miseria humana molto maggiore, che per se stessa non è?

Ras. ad Mans. lib. 6. c. 3. & Sim. seth. degli Aliment. l. 3. cap. 16.

A tutte queste cose si aggiungono i nocumẽti, che sogliono apportare alcune cose, che per condimenti in molta abbondanza,

za, & in particolare co' Pesci, e con quelli tutti i cibi vsiamo, come per essempio degli altri può esser l'Olio, che pare più di tutti,se il sale ne togli via, necessario. questo è nemicissimo dello stomaco, e della testa, inasprisce le fauci, e la gola, oppila i meati delle vene, e delle viscere tutte, accende il calore del fegato,& oue s'incontri in calore smoderato,nõ si può dire di quanto danno sia cagione. nè si dee tralasciar di dire,che a par d'ogni altro cibo riempie il corpo di ventosità, percioche hauendo seco vn certo humido vntuoso, e che si trattiene, anzi si attacca alle parti,per doue passa,& hauendo anche delle parti grosse con calore moderato, ne auuiene, che facilmente da esso si alzino molte ventosità tanto più di quelle nociue, che da altre materie son prodotte, quanto l'olio è più di esse viscoso, e tenace.

Olio quãto sia nociuo.

Ma non è egli solo per li corpi dannoso questo vitto, che ancora, se vogliamo più à dentro considerare, è dannosissimo per gli animi; perche il corpo ogni volta che vien defraudato di quella quantità di nutrimento, che'l suo bisogno ricerca, tutto d'humori pessimi si riempie, e da essi infettato, se n'infetta subitamente l'animo ancora,perche mẽtre del corpo,come d'istrumento per far le sue operationi si serue, al-

Quarto capo contro il digiuno della quaresima.

l'hora buone le fà,quando l'istrumento ben disposto si ritroua, e per lo contrario all'hora pessimamente l'essercita, quando l'istrumento si ritroua in cattiua dispositione. non vedi tù alla giornata gli huomini infermi, perche di cattiui humori son ripieni, quanto da se stessi sani sieno differenti? se mentre sani dimorano sono allegri, cortesi, piaceuoli, pietosi, diuenuti infermi diuentano malinconici, ritrosi, noiosi, iracondi, dispettosi, & a se stessi spiacenti. hora se oltre al difetto del nutrimento quel poco, che gli sarà offerto, sarà di cattiua qualità, come potrà il corpo ritrarne altro, che danno? e s'il corpo sarà mal disposto,l'animo ancora infettato dalle sue lordure, non potrà se non malamente, e secondo che la dispositione del corpo gli concederà operare. i medesimi inconuenienti seguono dal non hauer'il corpo il necessario nutrimento à suo tempo,perche, come i Medici insegnano,poiche l'hora del cibarsi è passata,lo stomaco si empie di cattiui humori, e particolarmente di bile, onde vedrai in quel tempo alli più amareggiar la bocca, & empirsi d'vn cotal sottilissimo sputo, e se più tempo scorre senza prendersi il cibo, diuengono gli huomini sì colerici, che per pochissima cosa gli vedrai da senno adirarsi,e poco men che diue-

diuenire per questa sola cagione furiosi. ma quel che più da merauigliarci può dare è, ch'essendo questo modo di viuere stato ordinato per estinguere gl'impeti della carne, egli non vi è cosa, che più possa suegliare gli appetiti benche a fatto sopiti di essa, che i cibi in esso permessi, percioche gli stessi Medici, oue habbiano intentione di risuegliare la pigritia di coloro, ch'alle lotte Veneree. desiderano esser pronti, non eleggono a questo effetto altri cibi, che gli stessi, che ne i digiuni ci si concedono. anzi che tanto è lontano dal vero, che l'astinenza, & il patir fame sia rimedio de gli stimoli carnali, che più tosto rendendo più acuto il sangue, gli fà maggiori. questi non sono quei frutti, che dal digiuno procurano, che si caui coloro, ch'ad esso ci astringono; hor non sarebbe egli il meglio lasciar, che gli huomini obedissero alla Natura, senza tor loro quel sostegno, che essa con tanta prouidenza hà loro preparato? Tutte queste cose possono contro il digiuno opporre coloro, che hanno la mente accecata dall'heresie, ò che sfuggono per propria malitia di sottomettersi al santo rigore de' diuini precetti.

Cibi quaresimali risuegliano la lusuria

Si

Si risponde alle sudette Oppositioni. Cap. III.

MA in verità, che tutte le sudette cose sono ò in tutto, ò in buona parte al vero contrarie, come quelle, che ò son fondate in falsi principij, ò contengono ambiguità, ò sotto colore, e spetie di vero adombrano, e ricoprono quel, che contengono di falso. Non si può negare, che nell'Inuerno non si accumuli ne' corpi nostri gran copia d'humori crudi, ma non ne segue per questo, che i cibi vsati nella Quaresima non sieno a suo tempo accommodati alla Natura, perche se consideraremo tutte quelle cose, che considerar si deuono, facilmente vedremo la verità del fatto. oltre alle crudità dunque, che si radunano l'Inuerno per esser li pori della carne chiusi, e per non farsi per essi esalatione alcuna delle fumosità, che da esi humori si alzano, bisogna ancora misurare il calore di dentro, e considerare, come in quel tempo si raddoppi, e s'inuigorisca. si mantiene l'istesso calore nel vigore stesso anco la Primauera, nella quale poi digerendo le crudità per la passata stagione ragunate, le vene si riempiono di molto sangue, per modo tale,

le, che sono gli huomini necessitati à trarne parte dalle vene per non incorrer dalla molta abondanza di esso in alcun pericoloso, e repentino accidente. chi sarà dunque colui, che voglia per la verità, e sanamente parlare, che non dica, douer noi per lo tempo, che và innãzi alla Primauera, e ne' principij della Primauera stessa col vitto proportionato far'opera, che ne' corpi nostri non si accumuli tanta copia di sangue, accioche dalla sua abondãza non ci soffoghiamo? si ricercheranno dunque ne' tempi, c'hò detto, cibi tali per nostro mantenimento, che poco sangue possino generare, e tali sono i cibi nella Quaresima vsati. e tanto più sono da vsare cibi di poco nutrimento, quanto la Natura deue essere intenta a digerire le crudità dell'Inuerno, e conuertirle anche a sua vtilità nello stesso sangue, si che tanto meno di maggior nutrimento hà bisogno. hora i cibi eletti ne' digiuni molto bene a questo fine sodisfanno, onde il mangiar'i cibi vietati è più tosto dannoso, che vtile; perche l'oppositione, che si fà contro il vitto Quaresimale, che raguni molti escrementi, essendo tutti i cibi in essa vsati atti a generarne gran copia, si può prontamente ritorcere contro le carni, dicendo così: la Primauera si deuono fuggire i cibi, che radunano super-

flua copia di quell'humore, ch'in quel tempo abonda, hor se le carni fan questo, come non si può negare, le carni nella Primauera si deuono assolutamente fuggire; e se si replica, ch'è molto piggiore la ripienezza procedente da altri humori, che dal sangue, oltre, che questo può negarsi sempre esser così; perche nella Primauera è più pericolosa questa, che quella, rispondesi di più, che la ripienezza del sangue è sempre dentro delle vene, quella degli altri humori è fuora delle vene ancora, benche anche dentro le vene esser possa, quando il sangue diuiene vitioso. E chi non sà, esser più pericolosa la ripienezza delle vene, e de'vasi, che contengono il sangue, che quella, che fuora di detti vasi soprabonda? dico dunque, che bisogna far molta differenza frà i cibi, che, se bene sono di molto escremento, lascianlo nondimeno nella prima concottione, che si fà nello stomaco, e si espurgano poi facilmente per l'intestini, e quelli, che trasmettono l'escremento, che hanno alle vene assieme col rimanente del nutrimento, che deue conuertirsi in sangue. di quei primi sono i cibi di Quaresima, di questi vltimi le carni, e gli altri cibi, che dalle carni han dipendenza. quelli nutriscono poco, perche da essi poco sangue si genera, poco escremento dunque ne trar

ranno le vene, assai, anzi la maggior parte se ne trasmetterà subito, che la concottione è fatta, alle budella, e per esse si caccieranno fuori del ventre. le carni all'incontro nutriscono assai, perche generano molto sangue, del quale sempre resta vna gran parte cruda, che non può dalla Natura esser secondo, che conuiene gouernato. come può dunque esser più nociuo il viuer di quei cibi, che di questi nella Primauera, se questi somministrano molti escremēti nelle vene stesse, e quelli, se alcūn ne somministrano, lo lasciano fuori delle vene, che può con molta facilità espurgarsi? certo s'il conseglio de' sauij in questo ricercherai, trouerai non ad altro essi essortarci per viuer sani, ch'al tralasciar le carni, & attenerci all'herbe, & ad alcuni pesci buoni. ma che diremo noi alla sentēza del maggior sauio, che sia mai stato tra' Medici, che vuole, douersi nella Primauera offerir'a gli huomini molto da mangiare, per esser'in quel tempo il calore nostro gagliardissimo? Rispondesi, ch'è vero quanto questo sauio dice, ma il bisogno di prender molto nutrimēto non s'intende esserui indifferentemente, cioè c'habbiamo bisogno di pigliar molto, e spesso, ma più tosto molto, e di rado, com'egli stesso altre volte conseglia, percioche a questa maniera si viene a sodisfare al

Plat. de tuen. valet.

Hipp. lib. 1. Aphor.

Hipp. lib. 3. de Re-pl. tex. 3.

molto calore delle viscere, nè vi è necessità di ritrarne gran nutrimento per le ragioni altre volte dette. se la cosa dunque stà così, non si può temere ragioneuolmente, che dal viuere secondo le leggi del digiuno possa in alcun modo offendersene la sanità del corpo. Ma quanto è debole, e friuola l'oppositione fatta dell'vsanza cangiata? è egli sì gran differenza dal mangiar due volte il giorno, e'l mangiarne vna in maggior quantità, oltre al prender anche alcuna cosa in vn'altra? il tralasciar la cena ne' digiuni è sì salutifero, che è il vero rimedio di tutti quei nocumenti, ch'il digiuno può apportare. la cena per se stessa è nociua, secondo che tutti i Medici dicono. adunque il mangiar'vna volta, e tralasciar la cena, non può esser se non di vtilità, e massime, che pur qualche cosa si prende, per ingãnar cred'io, la Natura, che non senta l'incommodo del tralasciar'a fatto di prender cosa alcuna. benche non potesse sentirlo, oue sì abondantemente l'huomo si sia nel pranso nutrito. Nè rispetto all'altro capo della conditione de' cibi dirai, ch'il digiuno sia nociuo per cangiarsi i buoni in cattiui, e quelli, che molto nutriscono con quelli, che nutriscono poco, perche nè i cibi, che ne' digiuni si vsano son semplicemente cattiui, nè, se poco nutriscono, sono per questo da biasmare

smare, ma più tosto da lodare, e che non sieno semplicemente cattiui, appresso il mostrerò, e che il nutrir poco sia più gioueuole, che dannoso, assai possono mostrare le ragioni addutte. e quanto al tempo del mangiare egli si vede bene, che questi, ch'oppongono contro il digiuno, van mendicando le ragioni di niun momento, purche apparentemente per la loro opinione sieno a proposito. i nocumenti, ch'auuengono dal ritardar, che si fà di prendere il cibo, si fanno sentire quando questa tardanza è lunga assai, ma che può fare per Dio il tardare vna mez'hora, ò anche vn'hora intiera di cibarsi? ne' giorni fuori del digiuno mangiasi egli prima del mezo giorno, ò poco auanti? ma nõ sappiamo noi, che l'Inuerno si sopporta facilmente la fame, nè vediamo al tardar due, e più hore il mangiare seguire alcuno inconueniente? ma parmi certo vn contrastare delirando alla verità, il voler persuadere, che sia più dannoso a' corpi nostri il viuere vsato ne' giorni fuori de' digiuni, che ne' digiuni istessi. fuor de' digiuni, nè hora di mangiare si osserua, nè quantità, nè qualità di cibi, perche, & i pesci, e le carni insieme, & ogni altra cosa si trangugia, purche voglia ce ne venga; se la mattina molto si mangia, non si perdona la sera alla cena, e s'in vn giorno la perso-

na hà empito il ventre di cibi di gran sustanza, e la sera, & il dì seguente, e gli altri appresso non lascia di vsar quelli, che della medesima natura sono. si può dunque dire, e conchiudere dalle cose dette, che ancorche il viuere de' digiuni fusse altrettanto mal sano, quanto di presente esser contendono, sempre nondimeno men dannoso possa essere, ch'il viuere in altri tempi da noi vsato, poiche col tralasciar la cena, si rimedia alla maggior parte de'danni, ch'alcuno voglia persuaderci, poterci il viuere de' digiuni apportare.

Ma poiche il fondamento maggiore degli Auuersarij si fà nella qualità de' cibi, de i quali ne' digiuni ci nutriamo, vituperandogli in tutto, e per tutto, essaminiamo vn poco quanto sia vero quel, ch'essi circa questo capo apportano, auuertendo però sempre, che si come possono esser' in parte vere le cose da loro dette, se a gli huomini mal disposti, ò di debole complessione vengono applicate, così non possono hauer luogo nelle persone, ch'al digiuno sono obligate, le quali, com'altra volta hò detto, ò in tutto, ò in buona parte sane deuono essere. e certo con vna sola risposta si sodisfarebbe a quanto si potesse mai in questa materia opporre, dicendo, che mentre la Chiesa santa nō obliga al di-

giuno ſe non quelli, che non ne poſſono ritrarre nocumento alcuno notabile, è vano, e ſuperfluo il cercare ſe i cibi, e modo di viuere ne' digiuni ſia veramente ſano, ò nò, poiche oue ſano non ſia, e l'huomo ſopportar no'l poſſa ſenza qualche danno di conſideratione, egli è in tutto, e per tutto da cotale obligo aſſoluto. onde veramente ſi può dire alieno da ogni pietà, e diſpregiatore della Religione, chi a queſto ſanto precetto ſi ſtudia di ricalcitrare. Ma venghiamo a eſſaminare quel, ch'eſſi di queſti cibi han detto, biaſmano in prima l'herbe, perche danno poco nutrimento, e perche lo danno anche cattiuo. ma perche biaſmare per alcuna cagione l'herbe, che non più ſi vſano ne' digiuni, che ne gli altri giorni? e pure il dar poco nutrimento non è vitio alcuno, anzi più toſto è da lodare, poiche ſon tali, quali in queſti tempi diſſi eſſer neceſſario, che ſieno. oltre che meglio, ò almeno men da biaſmare è il cibo di poco nutrimento, che quello di aſſai, mentre l'vno, come l'altro cattiuo lo ci dia, perche tanto minor'occaſione hà di danneggiar'i corpi il cibo cattiuo, quanto minor nutrimento ſuol dare. ma benche non vogliamo negare, ch'il nutrimento dell'herbe ſia cattiuo, non manca per queſto modo di rimediarui; laſcio ſtare le cotture,

e le conditure, il pane stesso accompagnato con l'herbe ammenda ogni loro cattiua qualità, come fà ancora accõpagnato con altri cibi di natura non molto lodeuole. si che oue l'herbe semplicemente mangiate sarian dannose, mangiate ò cotte, ò debitamente condite, e col pane non apportano danno alcuno. anzi non si può negare, che non habbiano anch'esse seco qualche vtilità. perche per lo più descendono facilmente dallo stomaco, e così rendono il corpo lubrico, il che ancora fanno cõ alcun'altra loro proprietà, com'i Medici sanno. Si biasmano in oltre i salumi, & io non gli lodo, se soli, e per nutrirci semplicemente di essi, debbiamo vsargli, ma se si accõpagneranno col Pane, e co' cibi di natura contrarij, come i Pesci, l'herbe, i legumi, in principio del mangiare, & in poca quantità, tanto è lontano dal vero, che sieno nociui, e che posşino risueglare i mali, che costoro raccontano, che più tosto di molta vtilità possono essere. perche per virtù del sale ammendano l'humidità, e freddezza de gli altri cibi. anzi, che ritrouandosi i corpi, come altre volte si è detto, ripieni di flemme grosse, e tenaci, & viscose, i salumi l'assottigliano, & incidono, perche dalla natura poi sieno più facilmente superati. al quale effetto vengono da gli stessi Medici lodati. sono di

Gal. in com. ad l. Hipp. de vict. rat. in acut. tex. q. 2.

Gal. l. 3 de Alim. fac. cap. 42.

di più amici dello stomaco, come n'insegna vn'antico, e graue autore Greco, prouocano il beneficio del ventre, e giouano a i corpi in molte altre maniere, e più, che le carni salate non fanno.

Xenocr. ap. Orib. Coll. lib. 2. cap. 50.

Quanto a i legumi non possono negare gli Auuersarij, che dieno almeno assai nutrimento; anzi molti di essi non solo nutriscono bene, ma aprono, e nettano le vie, e massime quelle dell'vrina, alcuni altri di essi sbrigano il petto, & i polmoni da gli humori grossi, e viscosi, rischiarano la voce, & apportano mille altre vtilità, non dico presi per ragion di medicamento, ma per vso di cibo, & ancorche il nutrimento, che danno non sia a fatto lodeuole, percioche molti di loro generano sangue alquanto grosso, nondimeno essi ancora col pane, e con gli altri cibi danno alla natura buonissimo sostegno; e finalmente son cibo appropriato a i tempi della Quaresima, conforme all'opinione, che ne hanno grauissimi Medici.

Gal. de Puer. Epil

Gal. in Hipp. de vict. rat. in acut. tex. 91. Gal. 1. de Alim. fac. cap. 18. Auic. 3. p. doctr. 2. cap. 8.

I frutti poi poco impaccio possono darci, massime che nella Quaresima non habbiamo di quelli, che piggiori de gli altri sono, e son chiamati fugaci, ma di quelli, che non hanno con se quei vitij, e più tosto apportano qualche vtilità, oltre al non vsarsi per nutrirci di essi, ma per nostre delitie.

se

se bene alcuni di loro nutriscono bene, e sono amici del petto, e delle parti spiritali; altri ne sono amici dello stomaco, e presi al debito tempo confortano la bocca di esso, tengono il pasto vnito, e fanno a questo modo descendere più facilmente gli altri cibi, lubricando il ventre.

Finalmente quanto a torto son da costoro biasmati i Pesci? nè io contro di essi altre ragioni, ò testimonij apporto, che l'autorità di dignissimi Medici antichi, i quali tutti per vna bocca, & a i sani, & a gl'infermi han lodato il loro vso, e stimato sempre il nutrimẽto, che da essi ci vien dato, non solo per buono, ma per ottimo, e per non tediare chi legge con la souerchia lunghezza, di due, ò tre autorità basterà di valermi. Il Maestro prima di tutti i Medici, che sanno, facendo due ordini di cibi, vno di quelli, che gagliardi sono, l'altro di quelli, che sono leggeri, ripone fra i leggieri i Pesci, soggiũgendo, Non offendono questi cibi il ventre, ne'l corpo, nel digerirsi nõ si gonfiano, nè cagionano ripienezza, ma presto si concociono, e concotti facilmente discendono. di questa spetie di cibi sono i Pesci, i quali ò allessi, ò arrosti, ò per se stessi, ò in compagnia d'altri cibi possono vsarsi. al detto di questo sauio aggiungerò quello d'vn'altro suo seguace di molta, & antica autorità,

Hipp. de aff. nu. 46.

&è

& è questo. Il sugo di quasi tutti i Pesci è buono. e poi parlando de' Pesci Marini, Non hanno, dice, cô se difetto alcuno i Pesci, che nel Mare viuono chiamati Pelagij, e sassatili (perche nel Pelago, e fra sassi dimorano) dunque sarà sempre sicurissima cosa l'vsargli. alle quali parole son simili quell'altre. Il nutrimento di questi Pesci (de' quali haueua parlato) è molto vtile a gli huomini otiosi, a i vecchi, a gl'infermi, e soggiunge. Son dunque sempre da esser cercati i Pesci di buon sugo, percioche niuna cosa conserua gli huomini sani a par del nutrimento, che di buon sugo sia. Da quel, che ne dicono i sopradetti Maestri si può vedere, quanto falsamente si opponghino tanti vitij al nutrimento, che i Pesci ci somministrano, il quale nondimeno conforme l'opinione dell'vltimo de i sopranominati Dottori, è ottimo, e lodeuolissimo, percioche ne viene a generarsi vn certo sangue di mediocre sustantia, ch'è per questo a gli huomini salutiferissimo; e quanto all'escremento, che hanno, certo è, che non passa alle vene, nè col sangue si mescola, ma partendo facilmente dallo stomaco, si spurga prontamente per gl'intestini. Con queste cose di sopra apportate si getta insieme a terra tutto il rimanente di male, che dicono generar questa maniera di cibi, si che in va-

Gal. de succ. bon. et vit. c. 3. & 9.

Galen.

no

no mi parrebbe d'affaticarmi, se con nuoue ragioni, e nuoue autorità volessi stendermi più oltre a conuincere la falsa opinione di costoro, i quali col biasmar que'cibi, che sono più tosto molto da lodare, si studiano d'imprimer nelle menti de gli huomini vn cotal timore di mal trattare cõ l'vso di essi la propria sanità, accioche spinti da questo fugghino di vbidire a i santi, e salutiferi precetti della Chiesa loro sì odiosa. e pure hauerebbono più potenti ragioni da biasmare le carni, le quali, e di maggior crudità, e di piggior corruttione, e di più abbondante copia d'infirmità soglion'esser cagione; onde ragioneuolmente per vna delle maggiori cause, per le quali si sia più accorciata di quello, che dal principio della creatione fusse la vita de gli huomini, riconoscono alcuni Sauij l'vso delle carni, il quale per questo da essi tutti, ma particolarmente da vno moralissimo Filosofo viene a fatto interdetto a coloro, che desiderano lungamente viuere con queste parole. Principalmente si dee schiuare quella crudità, che nasce dal mãgiar le carni, percioche queste nõ solo aggrauano grandemente subito il corpo, ma anche per l'innanzi restano le reliquie di esse molto nociue. ottima cosa dunque sarà auuezzar per maniera tale il corpo, che non brami in alcun

Plut. de tuen. bon. valet.

modo

modo il mangiare le carni, percioche la Terra molte cose ci somministra, le quali abondantemente ci seruono non solo per nutrirci, ma per delitie, e per piacere, e quanto poi segue a questo proposito.

Ma non meno, che dalle prime oppositioni, scorgesi anche dall'vltima, con quanto studio i nemici della verità procurino con alcuna apparenza di vero adombrare le loro menzogne. si è nondimeno più volte replicato, che la Chiesa santa impone il digiuno fatto con discretione, cioè per modo tale, che non ne segua al corpo alcun notabile danno. hora tutti que' nocumenti, che costoro esclamano procedere dal digiuno, sogliono auuenire da vn digiuno osseruato senza la sudetta discretione, il quale è contrario all'intentione della stessa Chiesa; se poi da i disordini da noi commessi, e dallo sregolato modo di viuere, che ne' digiuni si tiene, alcuni si sentono notabilmente offendere, molto più indiscretamẽte danneggiano se stessi, & oprano contro il volere di essa; la quale, se ci vieta il mangiar delle carni, e de gli altri cibi, che dalle carni han dependenza, non ci conseglia però ad empirci di cibi cattiui, nè a farci lecito di nutrirci indifferentemente senza regola, e senza elettione alcuna; anzi doueremmo noi, se ti-

more

more alcuno ci ſorprende della noſtra ſanità, vſare ne' digiuni più regolato modo di viuere, ch'in altri tempi; perche a queſta maniera non haueremmo sì ſpeſſe, e facili occaſioni di partirci dalli ſalutiferi ſuoi precetti,e riportaremmo dall'isteſsi digiuni non poco profitto per la ſanità de'noſtri corpi. Quella ragione poi, che ſi apporta, che dal digiuno riempiendoſi il corpo di humori vitupereuoli, ne venga inſieme l'animo a peggiorare di conditione, facilmente ſi atterra per le coſe ſudette, eſſendo, che nè per lo difetto del nutrimento, nè per la cattiua qualità di eſſo queſto poſſa auuenire; perche non ſolo habbiamo onde nutrirci,ma ci ſi concede tanto,ch'a ſufficienza, & abondantemente nutrir ci poſsiamo, e piaceſſe a Dio, che noi troppo aſsicurati dell'indulgentia, e benignità della Chieſa ſanta,nõ traſcorreſsimo ne'digiuni a prender più di quello, che la neceſsità del nutrirci ricerca.egli prouerebbeſi con la continua eſperienza, quanto gioueuole fuſſe il viuer con la regola del digiuno, e molto meglio ſodisfaremmo a quello, a che dalle Leggi impoſteci ſiamo tenuti. anzi molti ſarebbon più facili ad oſſeruarlo, che di preſente non ſono.e ſi come non habbiamo occaſione dal mancamento de gli alimenti, ch'il corpo infermo habbia ad infettar l'a-

nimo,

nimo, così ne anche dalla mala qualità degli stessi alimenti questo, come dissi, può succedere. perche se bene alcuni de' cibi ne' digiuni vsati sono di poco buon nutrimento, nondimeno mescolati co' migliori, ò corretti da quelli, che di contraria natura sono, diuengono più vtili, che altramente non sarieno; onde conchiudere si può, che la sustantia, che si caua da questo vitto, sia di tal bontà, che il corpo ne possa trarre maggior profitto, che dall'vso del viuere per tutto il rimanente dell'anno tenuto, ritrarre non suole. il che benissimo ci può mostrare l'esperienza, percioche non vediamo mai alcuno, che per altro sano sia dal solo vitto della Quaresima incorrere in infirmità notabile, e pure se così può esser dannoso, come si dice, quanti vederemmo noi sù la Primauera infermarsene, & esser soprapresi da quei tanti sì diuersi, e sì pericolosi mali, che potessero i detti cibi apportare? ma di più, se vogliamo porci auanti a gli occhi tanta moltitudine di Religiosi non solo del più forte, ma del più debole sesso, che per la maggior parte dell'Anno, anzi ancora per tutto l'Anno, e per tutto il tempo della lor vita osseruano non solo il rigore del digiuno rispetto alla qualità, e quantità de' cibi, ch'a pena hà copia di tali, che meritino di esser connumerati non di-

co

co frà i buoni, ma frà i meno cattiui, vedremogli quasi tutti non solo lungamente viuere, ma viuere sani, & in buonissime forze; anzi ch'alcuni, i quali prima ch'al giogo della Religione si sottomettessero non poteuano nelle Quaresime, e ne gli altri digiuni durare, spogliatisi poscia di quella noiosa, e vile delicatezza del corpo, e facendo prontamente pruoua delle forze della loro natura, non meno oltre alla speranza riusciti sono al desiderato fine, che coloro, i quali pur sempre gagliardi, e sani viuendo non pareua, che nè da questo, nè da altro patimento, che si soglia nella strettezza de' chiostri soffrire, douessero in alcun modo essere offesi.

Finalmente è degna di riso l'oppositione fatta contro il digiuno, dicendo, ch'i cibi in esso vsati risuegliano gl'appetiti carnali, perche, ancor ch'io questo non voglia negare, chi dirà, che sieno più atti questi, che le carni, i latticinij, l'oua a produrre vn simile effetto? sia pur il vero, che questi stimulino il senso, ma mentre molto più lo stimulano le carni, e gl'altri cibi dependenti da esse, non era egli lodeuole prohibir questi, e permetter quelli, perche tanto meno, se in tutto non si poteua schiuare, ne fosse il senso alle lasciuie stimulato? aggiungasi di più, che se i cibi de' digiuni fanno risue-

gliare

gliare la concupiſcentia carnale, sì il fanno per eſſer in qualche parte ventoſi, ma le carni il fanno, perche ſomminiſtrano molto ſangue, e molta materia ſeminale, dalla ſoprabondanza della quale quali contraſti l'huomo non hà? certo ſon tali, e tanti, che vi ſi ricerca l'aiuto di ſopra per reſiſterui; ſi che ſono tanto più pericoloſi gli impetuoſi moti cagionati da queſte, che da quelli, quanto più difficilmente ſi ſupera dalla natura vn'humore ſuperfluo, ſe non ſi caccia fuori del corpo, ch'vn poco di ventoſità, che per lo più ad vn batter d'occhi ſuaniſce. Potrei bene io apportare in difeſa del digiunò molte altre ragioni, ma mi accorgo, che'l diſcorſo và troppo innanzi, e che mentre hò dato riſpoſta a quanto gli Auuerſarij opponeuano, io ne hò apportate molte, che ſarebbe hora ſuperfluo replicare, ſi che mi baſterà di queſto argumento hauer detto quanto di ſopra ſi contiene.

De gli errori, che si soglion commettere nel viuere de' digiuni, e come si debbano emendare. Cap. IV.

Gli si può per la verità affermare a chi si sia, che legga, ch'ogni volta, ch'vn'huomo mediocremente sano, e di mediocri forze voglia ne' digiuni, e particolarmente nella Quaresima vsare, non dico vn rigoroso, ma vn debito riguardo nel viuere, non sia mai per ritrarne dall'osseruanza di essi altro ch'vtilità per la salute dell'Anima, e del corpo insieme. perche il veder, ch'alcuni ne restino dãneggiati, procede da diuersi errori, ch'incautamẽte, ò malitiosamẽte gli huomini vi cõmettono, i quali facilmente si possono rimuouere; e tolti via, cessa insieme ogni inconueniente, che si potesse temere, che dal digiuno fusse per succedere quanto alla sanità. ma sono gli huomini sì mal cauti, e così negligenti in questo, ch'ad ogni altra cosa di niun momento hanno più l'occhio. Trouerai alcuni, che nel tempo, nel qual più si auuicina la Quaresima, si danno tanto all'incontinentia del mangiare, e del bere, & alle dishonestà della carne, e di mille altri piaceri, e così si rilassano nel-

l'vso

l'vso dell'altre cose al viuere necessarie, anche del vegliare, e del dormire, e dell'Aria, ch'è marauiglia, come possino sfuggire di non incorrere per questa cagione in molte, e pericolose infermità. pure non possono schiuare di nō guastare lo stomaco, di non affiacchir la Natura, di non accumulare molta quantità di cattiui humori, che nel tempo, che succede, gli mantiene deboli di forze, priui d'appetito, senza sonno, e molestati da mille altri noiosi accidenti. questi dunque a pena cominciano il primo giorno l'osseruāza del digiuno, che subito tutta la colpa delle loro indispositioni non sopra i tanti, e sì graui errori del passato viuere, ma sopra lo stesso digiuno riuersano; all'hora lo stomaco di costoro non sofferisce l'vso di questi cibi, i salumi infiammano loro il fegato, e fanno loro doler la testa. l'herbe son loro nociue, i legumi loro gonfiano il ventre, l'Olio inasprisce loro la gola, & il petto, e pone loro lo stomaco sossopra, il Pesce non si confà alla loro Natura, e finalmente ogni cosa è loro contraria. ma chi non sà, che se costoro con maggior riguardo fussero nel tēpo auanti alla Quaresima vissuti, nè fussero stati sì precipitosi ne gli errori del viuere, che non haurebbono digiunando occasione alcuna di biasmar'il digiuno? Altri vi sono,

 che

che nel principiar la Quaresima si pongono in mente di voler in vna volta il giorno empirsi per modo tale di cibi, che per loro stima basti, e supplisca per le due, che prima mangiare soleuano. a questo effetto mangiano doppie minestre, de' Pesci in abondantia, e di altri cibi, che più loro aggradino, ò, se le loro forze molto oltre non si estendono, di qualsiuoglia cosa, della quale habbiano copia, si satollano. questi non possono, se di fortissima complessione non sono, molto durare in questo modo di viuere, perche cō la moltitudine de' cibi presi in troppa copia in vna sol volta, soffocano il calore dello stomaco, nè seguendone bene la concottione, si riempie di pessimi humori a vn tratto, il corpo non si nutrisce, e così costoro, indebolito lo stomaco, diuēgono malinconici, pigri, aggrauasi loro il capo, son molestati da continua sete, e da mille altri accidenti, ò cadono in alcuna infermità, ò sono forzati prima, che vi cadino, tralasciar l'osseruanza della Quaresima senza più oltre poter sodisfare a quello, a che son tenuti, che se più moderatamente quella sola volta il giorno, che mangiauano, hauessero preso il cibo, nè la loro sanità se ne sarebbe offesa, nè se ne sarebbe impedita la sudetta obligatione.

Minore, ma molto simile è l'errore di coloro,

loro, che ne' giorni di Domenica, ne' quali è permesso il mangiare a suo piacere quanto, e quando si vuole, si riempiono tanto, come se volessero in quei dì per tutta la settimana satollarsi, dal che essi ancora molte volte incorrono ne gli stessi accidẽti, ch'i sopradetti, riuersando poi, com'i primi, la colpa nella qualità de' cibi, non ne' passati disordini.

Il medesimo auuiene di coloro, che sotto colore di non poter con vn pasto il giorno sostentarsi, ò di non potere senza cena prẽder sonno, con tutto che anche nel pranso souerchiamente lo stomaco riempino, la sera ancora si caricano di cibi, onde auuiene, che contro quel ch'essi ne stimano (cioè, che i cibi de' digiuni per nutrir poco, possino più abõdantemente vsarsi) se n'aggraua il corpo, e la natura non auuezza nõ potendo due pasti il giorno di questa specie di cibi sofferire, comincia a rendersi, finche quasi abbattuta, e forzato l'huomo tralasciar'il digiuno, e tornare all'vso delle carni. nè meno di questi vedesi la sanità di coloro offendersi, che con larghe, e laute colestioni, stimando non per questo romper le regole del digiuno, mãgiano più di quello, che la virtù dello stomaco può soffrire. gli vni, e gli altri di questi possono facilmente ritrarsi dal loro errore con astenersi quelli

dal cenare, e questi dall'vsar tanta lautezza nel prender la sera qualche cosa per concitare il sonno. Ne deuono i primi mal persuasi di nõ poter sostenersi, ò prēder sõno, lasciar di esperimentare nõ per vna volta, ma per due, quattro, e sei, se la Natura possa senza la cena mantenersi, perche auuiene alle volte, che le cose, alle quali ella non è auuezza, le sono difficili su'l primo da soffrire, che poi sì facili le sogliono essere, che il tornare a quel, che prima l'era difficile, e di presente impossibile. oltre che, com'altre volte hò replicato, egli si vuole ne' digiuni soffrir pure qualche mancamento di virtù; nè si deue subito, che la persona sente qualche poco languirne lo stomaco, correre à ricrearlo con nuouo cibo, si può aspettare, e vedere, se più oltre quella languidezza procede, se cagiona alcun'altro male, se risueglia qualche accidente piggiore perche all'hora sì, che senza alcuno scrupolo si può dar di mano a souuenir la Natura con nuouo alimento.

Per altra via errano coloro, che di alcuni cibi poco lodeuoli, ma per altro a loro grati, si riempiono; perche alcuni si satollano su'l primo del mangiare di herbe crude, auidamente empiendone lo stomaco; altri sono sì ghiotti de' salumi, che per tutto il pasto copiosamente ne vsano; altri di mol-

ti le-

ti legumi, altri di paste, altri di alcune cõditure men lodate, altri di altre viuande, hauẽdo particulare appetito, sono troppo in mangiarne incontinenti; onde succede poi, che de'cibi migliori possono poco prẽdere, e così pessimamente si nutriscono, ò se pur si forzano a prenderne, souerchiamente riempiutisi,è necessario,che in alcuna graue infirmità trabocchino,ò, prima che questo auuenga,sono astretti per la sudetta colpa, rompere il digiuno; oue se volessero in quei loro strani, e smoderati appetiti regolarsi, & alla sanità del corpo, & à quella dell'anima, come conuiene,prouederebbono.

Si vuol dunque nell'osseruar la Quaresima schiuar per ogni maniera i sudetti errori, vsare alcune regole nel viuere, con le quali facilmente si rimedia à quegli inconuenienti,che ò dalla qualità de'cibi,ò dallo sregolato modo del vitto, ò da alcune particulari indispositioni sogliono succedere. adunque le persone, che digiunano ò sono a fatto sane, ò hanno alcun difetto naturale;alle prime io parlerò per hora, alle altre separatamente; a quelle parlerò generalmente,a queste più particolarmẽte, perche hanno necessità di alcuni diuersi ricordi, secondo la diuersità de'loro impedimenti. Chi viue dũque sano,secõdo il parere d'vn'

antico Medico Romano, non è costretto a sottoporsi ad alcuna legge di viuere; ma può a sua voglia gouernarsi, come meglio li pare; e per questo non deue schiuare cibo alcuno di quelli, che nelle mense communi son famigliari, ò ch'ad esso stesso più son amici; ma perche da noi nella Quaresima fassi vna subita mutatione di viuere, tanto se riguardiamo alla qualità de'cibi, quanto se consideriamo la quantità, e'l tẽpo di prendergli; la quale alle volte non così facilmente vien dalla Natura tolerata, egli è pure necessario di caminare in ciò cõ qualche ordine in gouernarci, perche da questa mutatione la nostra sanità non venga in qualche maniera offesa. ma io non voglio mica por sotto vn duro giogo chi si sia di osseruare in questo vna stretta, & esquisita regola, perche a dirla liberamente lo star troppo curiosamente su i rigorosi precetti della Medicina, & è difficile da porre in esecutione, & è miseria forsi maggiore, che non sarebbe il male, che dal trasgredire le dette regole potesse l'huomo ritrarre. Adunque chi hà da osseruare il digiuno della Quaresima, fuggẽdo in prima i graui, e lunghi disordini del Carneuale, e comminciãdo dall'hora a moderar'vn poco il viuere, si anderà regolando con quei generali precetti, ch'appresso insegnerò. E' noto in

Corn. Cels. lib. 1. c. 1.

prima

prima a ciascun'huomo per idiota, ch'egli sia, ch'il riempier molto lo stomaco è sempre dannoso alla sanità, e per questo capo si erra grauemente da molti nella Quaresima, come di già hò detto, stimando con cibarsi copiosamente in vn pasto poter prendere da vno il nutrimẽto, che prima da due soleuano ritrarre, & in questa guisa poter sostener le proprie forze fino al fine del digiuno. ma nell'vna, e nell'altra cosa s'ingãnano, perche, e minor nutrimento prendono mentre mangian più, che non possono concuocere, e le forze nõ solo non si sostengono, ma notabilmente si debilitano. che questo il vero sia, ancor ch'vn paradosso possa parere ad alcuno, facilissimamente si dimostra. perche mentre l'huomo non empie lo stomaco di più cibo di quello, che possa bene, & agiatamente concuocere, fatta la concottione, si distribuisce la parte atta a nutrire alle parti tutte del corpo, che dalle membra poi viene a gara attratto, & abbracciato, e conuertito nella propria sustantia, onde viene sensibilmente ad accrescersene il vigore della Natura. ma se lo stomaco riempiesi in maniera, che non basti il suo calore a concuocere quanto si è preso, all'hora ò lo stomaco stesso per le vie delle fecce, come cosa inutile dal corpo lo discaccia, il che è per minor male, ò se per

sini-

finiſtra ſorte alle vene lo tramanda, e dalle vene è condotto alle membra, ciaſcuno di eſſe, come coſa da loro aliena lo ſchiua, & a queſta maniera non ritrahēdone nutrimēto alcuno, le forze del corpo ſi diminuiſcono, e ſe l'errore và oltre, ne reſtano al fine intieramente abbattute. Deue dunque ciaſcuno miſurar la virtù del ſuo calore, e ſenza penſare di voler māgiar per la mattina, e per la ſera, prender tanto in vna ſol volta, quanto lo ſtomaco ſenza generar molte crudità, può concuocere, e chi vorrà a queſto auuertire, facilmēte potrà in ciò ſe medeſmo regolare. pure poſſo io accennare alcuni ſegni, da i quali ciaſcuno poſſa ſenza fatica accorgerſi, quando egli prende più di quello, che la virtù dello ſtomaco richiede; il che quando auuiene ſi ſente vna cotal pegritia delle membra, & vn certo rincreſcimento di muouerſi, il ventre pare, ch'enfiato ſi ſia, e ſoprauiene qualche difficultà non prima vſata nel reſpirare. molti hanno inclinatione inſolita al ſonno, e dormendo ſi ſentono più di prima noioſi. prouano poi fra'l giorno ſete grande, e tale, ch'à forza conuien loro co'l bere rimediare alla gran moleſtia, che loro apporta, e beuuto che hanno maggiormente ſi affannano. mandano fuori dalla bocca rutti acidi, ò di altra noioſa qualità, o che lungamente il ſapore,

pore,e l'odore de'cibi presi loro rappresenta. la notte fan de' sogni torbidi, e spauentosi,e sudano alcuna volta affannosamente, e la mattina alcuni di essi con gli occhi enfiati si alzano dal letto;altri patiscono amarezza di bocca,e prouano mille altre noie, alle quali, quando il disordine è graue, e continuato, per niuna maniera rimedia il tralasciar'a fatto la sera il mangiare. nè però si ricerca in questo caso altro rimedio, che il contenersi da souerchiamēte empiersi; il che chiunque hà la propria sanità in pregio, deue fare prima, ch'i sudetti segni facciano di se dimostranza alcuna.

Non è manco certo di quel,che habbiamo detto, ch'il pasto quanto hà seco maggior varietà di cibi,tanto più dannoso suol essere, & io credo in verità, ch'a molti la Quaresima sia più nociua di quel, ch'ella sarebbe,per questa sola cagione. questa tāta varietà è da fuggire da colui, che vuole hauer l'occhio alla propria sanità; nè solo per questo deue in ciò esser più moderato, ma per osseruare più debitamente il digiuno, nel quale deue fuggirsi tāto studio nelle viuāde,che con la diuersità,e con l'affettatione delle conditure, possono ogni merito,che dal digiuno si aspetti, sanamente parlādo,molto scemare.deue dunque l'huomo studioso della sua salute contentarsi di

cibi

cibi minori in numero, & in qualità più semplici almeno per lo più, perche nè anche in questo intendo io di porre sì rigoroso termine, ch'alle volte trapassar non si possa.

Non si vuole poi su'l principio del mangiare, come fanno alcuni, empiersi di herbe crude, nè su'l fine di molti frutti. quello perche ritrouandosi in questi tempi gli stomachi ripieni di pituita, non vi è cibo, che possa più accrescerla, e renderla meno atta a concuocersi, che l'herbe; questo, perche essendo i frutti ventosi, soprapresi ad altri cibi per lo più partecipi dello stesso vitio, possono molto lo stomaco danneggiare. ma dell'vna, e dell'altra cosa a suo luogo più distesamēte parlerò. hora basta hauer'accennato con quanto lor danno si satijno alcuni di questi cibi, de i quali sempre parcamente si vuole vsare. perche, se bene i sani, come hò detto, nō deuono soggiogarsi alla strettezza delle regole del viuere, tuttauia non può esser se non più sicuro l'hauere vn tal riguardo, che de'cibi men buoni, quando altri non voglia a fatto dalla sua mensa sbādirgli, si vsi con qualche ritegno, per non hauer'a ritrarne nocumento notabile, anzi che, ancorche a fatto buoni non sieno, vsati in poca quantità, a pena che possono in alcun modo la Natura offendere. poi ch'io

dun-

dunque appresso haurò insegnato quali sieno i cibi più, ò meno nociui, potrà chi legge fare scelta de' buoni, & in quelli fare il fondamento del suo mangiare, de gli altri vsare moderatamente, e co' riguardi, ch'a suo luogo io son per dimostrare. perche veramente i cibi men buoni non solo son per se stessi dannosi, perche han seco alcuna qualità non buona, per la quale sono alla natura nostra contrarij. ma perche ancora, s'in abondanza son presi, infettano quel di buono, che da' cibi più lodeuoli si può ritrarre, la doue se più rattenuti siamo in vsargli, & in poca quantità si prenderanno, si amenda la loro malitia dalla copia, e bõtà de' cibi migliori, & a questa maniera niũ dãno possono apportare. ma perche nel far mentione de' cibi in particulare, mi si porgerà migliore occasione d'insegnare alcune regole circa il loro vso, io tralascierò per hora di più oltre parlarne, perche ogni volta ch'io verrò a ragionare di alcuna specie di cibi, darò quegli auuertimẽti vniuersali, ch'io da principio di questo capitolo promisi di dare.

Per hora voglio solo ricordare, ch'il tardare assai il cibo il più delle volte è dãnoso, ad alcune nature poi sempre è dannosissimo per questa cagione alcuni, come i giouani sono, e più quanto hanno minore età, i mã-

i magri, coloro, che molto fatigano, & altri, c'han la bocca dello stomaco molto sensitiua, dal passar molto il tēpo, nel quale sono auuezzi a nutrirsi, pruouano diuersi accidenti di molta consideratione, onde, benche il mangiar prima del mezo giorno non sia lecito ne' digiuni, se maggior timore da questo obligo non ci scioglie, a costoro è da lodare, che più oltre del mezo giorno non tardino a cibarsi. nè posso lodare l'vso di alcuni, ch'essendo per tutto il rimanente dell'Anno auuezzi a desinare la mattina per tempo, ò almeno prima del mezo giorno, vogliono nella Quaresima allungare il mãgiare fino alla sera, se però costoro non hãno più volte sperimentato, questo confarsi più alla loro natura. fanno ciò alcuni mossi da buonissimo zelo di osseruare più studiosamente il digiuno mangiando solo vna volta il giorno, non approuando almeno in se stessi il prender' anche la sera alcuna cosa, come communemente si vsa.. benche altri vi sieno, che trasferiscono il mangiar dalla mattina alla sera, ma non tralasciano però il far la mattina qualche poco di coletione. questo se sia lecito, ò nò, io nō deuo, poich'a me non appartiene, risoluere; ma per quãto posso considerare come Medico, io dirò pure, l'vso di questi dispiacermi più, che di quelli sopranominati, io dico in

co in quanto alla ſanità,e la ragione è,perche nella coletione poco ſi prende,e poco è lecito prendere,per maniera,che hauẽdo la Natura biſogno di molto, dandole poco,nõ ſi fà altro,ch'incitar l'appetito, e con queſto incitamento tirare allo ſtomaco, che non hà tanto,quanto gli baſti,de gli humori di cattiua qualità. perche la coletione per ſe ſteſſa ſerue a riſuegliar l'appetito, accioche lo ſtomaco poi meglio venga ad abbracciare il cibo offertogli nel pranſo, come moſtra vn curioſo Medico del ſecolo a dietro. pure io quì non intendo parlare delle nature de' particulari,perche ſono alcune di eſſe,alle quali ſi confanno alcune coſe, le quali ad altre communemente ſono nociue, & alcune ne vedrai, alle quali nuoce il pranſo,e non la cena,e nondimeno alli più la cena ſuole eſſer di maggior danno. ma torno a quel,ch'incominciai a dire, cioè, che il tardar di prendere il cibo,quãdo la Natura lo richiede, ò per lo coſtume di mangiare ad vn'hora determinata,o per altro ſempre può nuocere. non voglio già per queſto io dire,che noi ne' giorni de' digiuni non debbiamo aſpettare prima, che prendiamo il cibo vna certa languidezza, & vn non sò che di patimento, che ſuole il biſogno di prenderlo arrecare, percioche, eſſendo il digiuno inſtituito, come ſpeſſe volte

Leuin. Lenn. al 1.lib de ou. mir. di Natu. al c. 21.

volte hò replicato, perche la carne se ne maceri, e se n'attristi, malamente si sodisfà all'obligo impostoci, se questo dal tardar qualche poco il cibo in qualche maniera non succede. ma perche la Chiesa santa hà con destinarci vn'hora precisa liberatici dall'obligo di prolongar più auanti di ricrear con nuouo nutrimẽto lo stomaco già di esso bisognoso, se miglior fine non ci muoue a prolungarlo più, è da seruirsi di quel ch'ella ci permette di mangiare su'l mezo giorno, accioche conseruandoci in questa maniera in sanità, schiuãdo qualche inconueniente, che dal ritardarlo potesse succedere, possiamo seguire di sodisfare al rimanente di tutto quello, ch'ella c'impone.

Già hò vn'altra volta detto, ch'il cominciare il pasto dall'herbe, ò da altri cibi poco lodeuoli, & a fatto inutili, non può essere se non dannoso, perche ritrouandosi lo stomaco per l'astinenza passata della sera a fatto voto, auido di nuouo cibo, e bisognoso di ricrearsi con alcun nutrimento, le prime cose, che da noi mangiando gli sono offerte, sono da esse con molto sẽso abbracciate, le quali se di cattiuo sugo sarãno, come l'herbe crude sono, all'hora le vene si empierãno a vn tratto di pessimo sangue, e la Naturã ne verrà notabilmente ad essere offesa.

offesa. è dunque più da lodare il costume di coloro, che nell'entrar'a tauola,ò alcuna mineſtra di buona ſuſtanza prendono, ò alcuna coſa, che lo ſtomaco poſſa ricreare, come ſono alcuni conditi, ò alcune paste con ſpetie,e Zucchero, o Mele, ò in vece di eſſe, ou'il biſogno lo richieda, alcun cibo, che di medicamento poſſa ſeruire in lubricare il vẽtre,che tal'hora in alcuni,e maſſime nella Quareſima ſuole riſtringerſi,e ſupplire difficilmẽte al ſuo vfficio, come deue.

Oltre a tutte le ſudette coſe mangiandoſi de' cibi men buoni, è da auuertire con quali altri cibi ſi accompagnino, perche ſi come alle volte vno ſerue all'altro per correggerlo,e rẽderlo ò migliore, ò meno nociuo,così altre volte auuiene,ch'vno faccia l'altro piggiore, ò men buono, e per queſto molto ſi vuole hauer l'occhio a i condimenti, i quali non tanto hanno da ſeruire per rendergli al guſto più ſaporiti, quanto per fargli ò più amici, ò meno alla Natura noſtra contrarij. onde perche i Cuochi il più delle volte attendono più a quello, che a queſto, nè, pur ch'i cibi ſieno accetti al palato, ſi prendono penſiero, ſe alla ſanità ſieno gioueuoli,ò dannoſi, deuono coloro, che nõ vogliono porre la loro ſanità in dubio,ſtar ſu l'auuiſo ,& oprar sì,che le troppo ſtudiate conditure, e le troppo affettate

viuande non fieno loro cagione, come spesso auuiene, di souuertir lo stomaco, gettar per terra l'appetito, guastar le concottioni, e cagionare mille altri mali di nõ picciolo momento. per questo quelle viuande, che tanto più nobili sono stimate, e sono tanto più grate al gusto, quanto di maggior numero di cose vẽgon composte, sono altrettanto piggiori di quelle, che meno nobili, men saporite, ma più semplici sono, si che quelle si deuono curiosamente aborrire; e se pure nelle altrui mense ci vengono poste innanzi, nè vogliamo col non gustarne, cõtristare chi ci hà conuitati, sempre si deuono parcamente, e con molto riguardo mangiare.

Della qualità, ò natura de' cibi, che ne' digiuni si vsano. Cap. V.

MA parliamo hormai più particolarmente de' cibi, che ne' digiuni si vsano, e poi ch'in tutte le cose si vuol'alcun'ordine tenere, io in far questo seguirò quell'ordine, che si vsa tenere nelle mense, parlando prima di quelli, che prima cõpariscono, e poi di mano in mano de gli altri, e bẽche quest' ordine solo nelle mense de' ricchi, e non di quelli, che inferiori di fortuna sono, soglia

vederſi, pure queſto poco importa, baſtandoci per hora così diſporgli, com'habbiamo diuiſato. adunque laſciando da parte di parlar del Pane, come di cibo commune ad ogni tempo, è coſtume ſu'l primo del mangiare ne' digiuni prendere alcune coſe condite col Mele, ò anche col Zucchero, & alcune ſpetie, come ſono ſcorze di Cedro, di Melarancia, le ſteſſe Melarance verdi, ma tenere, come ancora i Limõcelletti teneri, le Noci medeſimamente verdi, e tenere, e ſe altre coſe vi ſono ſimili a queſte. in vece di queſti ſi vſano i Moſtaccioli fatti di diuerſe maniere, ò con Mele, ò con Zucchero, e ſpetie, Pampepati, & altre compoſitioni da queſte poco differenti. Ma que' primi cibi ad alcune perſone rieſcono molto duri a digerire, e per queſto non ſi fidino dell'eſſer eſſi grati allo ſtomaco, perche non tutte le coſe grate allo ſtomaco ſi digeriſcono facilmente. è ben vero, che, ſe bene faran digerite, nettano lo ſteſſo ſtomaco da gli humori ſuperflui, & aiutano la concottione de gli altri cibi, com'inſegna vn Greco Autore, il quale apportando vna ſua oſſeruatione molto curioſa del Cedro, mi dà occaſione, ch'io quì la riferiſca, ancorche alquãto fuor di propoſito ſia. dice dunque queſto Dottore, ch'il Cedro mangiato di notte cagiona ſtrauolgimento di occhi, in modo,

Coſe cõdite con Mele, ò con Zucchero.

Sim. Seth. de Alim.

che gli fà guerci. gli altri cõditi son più facili a digerire, e se sono col Mele conseruati diuengono più grati allo stomaco, e più vtili al vẽtre, che conseruati col Zucchero, perche il Mele è più caldo, e netta meglio le parti dalle superfluità, e muoue anche più il corpo. sì che per tutte queste cose lodo molto più il suo vso (pur che moderato sia, e non habbia contrarietà naturale con chi l'vsa) e massime ne' tempi della Quaresima, de' quali parliamo; perche all'hora ritrouandosi gli stomachi per la conditione della stagione ripieni di molta pituita, non si può hauer cibo, che più possa loro giouare che questo liquore ò da se, ò cõ gli altri cibi vsato. ma i giouani l'vseranno più parcamente, e così ancora coloro, che sono di natura colerici, di corpo magro, che patiscon sete, & amarezza di bocca. à questi io consegliarei più volontieri i cibi col Zucchero cõditi, benche nè anche questo sia loro molto vtile, sì come nè anche alcuna cosa dolce. nondimeno non suole mai l'vsar debitamente i cibi per nociuissimi, che si sieno, alle nature sane esser dannoso, e per questo quando io son per dire, ch'vna tal cosa, ò vn cotal cibo non si debba vsare, io non intenderò di prohibire in tutto, e per tutto il suo vso, ma solo regolarlo col prenderne di rado, col mangiarne in poca quantità, col me-

Mele a' quali nature è più, ò meno amico.

meschiarlo con altro cibo più gioueuole, e che con la sua contrarietà possa correggere la malitia di quell'altro; questo dunque, ch'io hò detto parlãdo delle cose col Mele cõdite, voglio c'habbia luogo anche in tutte l'altre cose, ch'io dirò. I Mostacciuoli, e le paste con Zucchero, e spetie, delle quali parlai, son da prendere in poca quantità da chi si sia, ma principalmente da' giouani, dalle nature calde, e che patiscono gli stessi difetti, di ch'io hor hora feci di sopra mentione. I Vecchi ne possono con maggior sicurezza vsare, pur che auuertino, che non sieno molto dure, perche molto alla fortezza de'denti farebbon dãno, ancorche gagliardi li hauessero. elegghino dunque quelle paste, che più tenere sono, come per essẽpio i Mostacciuoli, che fãno le Monache, & alcune altre paste senz'oua, che così schiueranno questo inconueniente. l'vso del Marzapane auanti il pasto non sò di che vtilità esser possa, perche nè per la qualità della Mandola, nè del zucchero può allo stomaco in modo alcuno esser vtile; nel fine del pasto potria pure prouocare lentamente il sonno, ma più grato sarebbe auanti il pasto il Pinocchiato & il Pistacchiato potendo l'vno, e l'altro col calore che hanno congiunto con vn'odore amico dello stomaco in alcuna maniera giouargli, aiutando a concuocere le mate-

Mostacciuoli.

Marzapane.

Pinocchiato, e Pistacchiato.

rie fredde,ch'iui ſi ſieno ragunate.ma oltre à queſte confettioni alcuni per ſouuenire alla languidezza dello ſtomaco,e riſuegliare il ſuo calore,ſogliono in queſti tēpi prēdere alcuni Biſcotti con zucchero, ò ſenza, e ſpetialmente fatti alla Piſana, & inzuppargli in Maluaſia, ò Moſcatello, ò altro vino, ch'alquanto dell'Aromatico habbia, nè mi diſpiace queſto vſo, maſſime ne gli ſtomachi freddi,ne' vecchi,ne' deboli,ſi come anche lodo aſſai in queſti tempi ſteſſi, oue il biſogno il ricerchi,vn certo vino cōposto con zucchero,e ſpetie, chiamato Ippocraſſo,pigliādone doppo hauer preſo alcuna coſetta delle ſopranominate, vna, ò due once, bēche vi ſieno di quelli,ch'anche digiuni ſogliono vſarlo.

Biſcotti Piſani.

Ippocraſſo.

Dell'Inſalate.

Poi ch'io hò breuemēte parlato di quelle coſe,che per riſcaldare, e rinuigorire lo ſtomaco ſi ſogliono prendere,io me ne paſſerò a parlar dell'Inſalate, intendendo per queſta voce delle ſemplici fatte con herbe, ò radiche, ò poche altre coſe da queſte non molto differenti, delle quali generalmente parlando dico, che ſe bene l'Inſalate cotte ſono per lo più meno nociue,che le crude,altre nondimeno ve ne ſono,che migliori crude, che cotte ſi ſtimano, come a ſuo luogo dirò. egli è però in tutto,e per tutto vero,

vero,che quanto più semplici sono, altrettãto son più da lodare di quelle,che molte, e diuerse cose riceuono. e perche l'Insalate non ad altro fine si vsano, che per risuegliare l'appetito dello stomaco,& incitarlo a riceuere voluntiere il cibo offertogli,per questo in poca quantità deue esser presa; & habbiamo in questo da imitar la Natura, la quale all'hora,che vuol'instigar lo stomaco al desiderio del cibo, tramanda vn certo humore,che tiene pur dell'acetoso per vno occulto meato al fondo dello stomaco, il quale all'hora tutto in se stesso ristretto per forza di quell'humore, viene come a sugare quanto se gli fà incõtro,& a questo modo prouiamo noi la necessità, ch'egli hà di nuouo nutrimento. hor si come ogni minima quantità di quell'humore è a questo affare sufficiente,e la souerchia è vitiosa, così noi, se la Natura vogliamo imitare, col prender'alcuna cosa, che l'appetito risuegli, deue esser'in poca quantità, e tanto minore, quanto quel cibo,ch'a questo effetto si prende, più vitioso sarà. per questo il mangiar l'Insalate due volte in vn pasto, cioè nel principio, e nel mezo, ò nel principio, e nel fine, ò mangiarne diuerse in vn medesmo tempo, non può esser se non dannoso assai. per l'istessa ragione ancora è meglio vsarla nel principio,

Insalate per qual fine si vsano.

che nel mezo, ò nel fine. perche il mangiarla in altro tempo, che nel principio può esser cagione, che l'huomo mãgi più di quello, che la sua necessità ricerca, esperimentando noi, che nel mãgiar l'Insalate, sentiamo anche doppo hauer preso notabile quãtità di cibo, e satollato a pieno lo stomaco, di nuouo l'appetito risuegliarsi, oltre che mescolandosi l'herbe con le cose migliori, e particolarmente col Pesce, nõ si può giudicare, ch'altro ne debba succedere, che con la loro souerchia humidità corrompano i cibi già presi, con la quale corruttione poi sieno di alcun graue danno cagione. Ma essendo, come dissi, l'Insalata ò di herbe, ò di fiori, ò di radiche, certa cosa è, che l'herbe dell'altre più facilmente si digeriscono, e frà queste son' anche più da lodare le cime, & i Broccoli, ò i rampolli teneri, come de i Lupuli, delle Malue, e de gli Asparagi. all'incontro le radiche sono molto dure al digerire, e massime se crude sono mangiate, ma nutriscono, poiche digerite sarannõ, assai più dell' herbe; i fiori di niun nutrimento affatto sono, e per lo più dallo stomaco scendono, come si son presi, e spetialmẽte quelli di Boragine, e di Buglossa. Ma frà l'herbe le migliori sono la Lattucha tenera, l'Endiuia, la Cicoria, i Crespigni, ò secondo, che la Natura gli produce, e massime quando nel

Insalate di herbe.

Insalate di radiche

Insalate di fiori.

Herbe.

do nel freddo son diuenuti più bianchi, ò conforme l'Arte le suole e più teneri, e più bianchi col porli sotterra far diuenire. a queste seguono le Boragini, i Lupuli, gli Asparagi, i Caccialepri, & alcune altre, che non sono senza qualche virtù di nettar le Reni, & aprir l'opilationi, come sono i Cãnei, i Gorgolestri, i Finocchietti. non è sì da lodare la Ruchetta, nè la Lattuchetta, nè alcune altre herbe, che di piggiore nutrimento sono, ma sopra ad ogni cosa sono da biasmare le Mescolanze di qual si sia maniera, che sieno fatte, perche sono inimicissime dello stomaco, e nutriscono pessimamente, e secondo la varietà dell'herbe, delle quali sono composte, fanno ancora diuersità di mali. quelle, che d'herbicine più gentili, e scelte si fanno, potrebbono esser men dannose, ma ancor di queste si vuole vsare molto di rado, & in poca quantità. sonuene alcune, che chiamano amare composte di cime di Assenzo, di Ruta, di Abrotano, di Fumosterno, di cime di Cedro, e di cose simili, e si vsano da alcuni ne' giorni de Venerdì santi, quasi per mortificatione, e queste per ragion di cibo sono dell'altre piggiori, per ragion di medicamento potrebbono apportar qualche vtile cõ riscaldare, e confortar lo stomaco, ma per questo fine altri medicamenti, & altri cibi, e

Mescolãze.

Insalate amare.

per

per mortificatione altre cose si ricercano. Radiche. le Radiche quasi tutte hanno dell'apperitiuo (dico quelle, delle quali per Insalate ci seruiamo) come le Carote, le Rape, le Cipolle, le Radiche di Cicoria, i Rapõsoli, e quelle, che insieme con l'insalate si mangiano, come sono le Radici, i Ramoracci, i Rauanelli, le Cipollette, e l'Aglietti teneri. frà tutte otteneuano già il vãto le Carote, hora appo da molti sono in maggior stima le Radiche di Bietole rosse, le quali sono delle Carote men dure a digerire, ma e quelle, e queste generano molta ventosità, e danno grosso nutrimento. vogliono esser dal foco ben macere, e condite con vn poco di Pepe. I fiori poi non hauendo con se vtilità alcuna, nè molto nel sapore essendo da stimare, si lascieranno per mio auuiso star da parte, se alcuno non è sì delitioso, che per ornamento de gli altri cibi gli ricerchi.

De' Salumi.

Seguono all'Insalate, e con l'istesse Insalate ancora si vsano, i Salumi, de i quali già hò detto per qual capo posʃino essere vtili ne' digiuni: ma si vogliono però prendere in poca quantità, con molto pane, e su'l principio del mãgiare, perche a questa maniera possono stimulare il ventre, se per qualche occasione fosse più pigro di quel, ch'il bisogno richiede, a sodisfare al suo vffitio, Vtilità de' Salumi. & in-

& insieme riscaldare moderatamẽte lo stomaco, con assottigliare, & incidere le flemme grosse, ch'in esso si ritrouano, e risoluerle, ò almeno disporle ad esser più facilmente superate dalla Natura, ò tramãdate per debite strade fuori del corpo. son però da esser fuggiti dalle nature coleriche, e dalle malinconiche, ò che tali sieno diuenute accidẽtalmente per souerchio calore di alcuna parte principale, e massime del fegato, e così ancora son nemici di coloro, che son soggetti ad infermità da questi humori dependenti, come per essempio son tutte le spetie di Rogne, di humor salso, di mal di fegato, di lepra, e d'altre a queste somigliãti; nè si cõfanno a quelli, che patiscono grãde amarezza di bocca, sete, vigilie, stitichezza del ventre, che da souerchia calidità proceda, & in somma oue il calore abonda sempre si deuono fuggire, e se pure si vsano, ciò deue esser fatto con molto riguardo mangiandone di rado, poco, con molto pane, & accompagnati con cibi di contraria natura, cioè, che sieno freddi, & humidi, con le quali conditioni possino moderare il calore, e la siccità loro.

Da chi si debbano fuggire i Salumi.

Si auuerte di più ne i Salumi, che tutti, ò poco si deuono cuocere, ò più tosto crudi mangiare, perche se molto si cuocono perdono quanto di sugo buono hanno in se, il

Salumi nõ si deuono molto cuocere.

che

che si scorge facilmente, perche diuengono più sodi, e meno grati al gusto, e più duri ancora a digerire. non è però da biasmare il dissalargli, come spetialmente nelle cucine de' grandi il più delle volte è in vso, & alcune volte ancora nelle cucine dell'altre persone. ma in questo si vuole non meno, che nell'altre cose, hauer vn certo auuertimento; perche il leuar lor parte del sale, gli può rendere men nociui rispetto a quei nocumenti, che dal sale sogliono riceuersi; ma se a fatto insipidi restano, nutriscono peggio, e diuengono inhabili per gli effetti sopranominati. perche, lasciato il sale, nè possono eccitar l'appetito, nè assottigliare gli humori grossi, nè incidergli, nè risoluergli, nè muouere il ventre, nè fare altro di buono, restando loro vna certa sustantia sciocca, e quasi senza spirito, & anima, hauendo ogni humore buono il sale consumato, onde nè anche allo stomaco son grati.

I salumi se si deuono dissalare.

Ma benche tutti i salumi habbiano vna commune natura dal sale, non sono però tutti ad vna maniera efficaci nel nutrire, nel cuocersi nello stomaco, & in far l'altre operationi vtili, che di sopra hò raccontato. frà tutti porta il vanto l'Alice. questa nō è in modo dal sale rasciutta, che le habbia tolto tutto il sugo buono, ch'ell'hà, come

Alice.

come a molti altri Pesci salati suole auuenire, i quali restano sì dal sale disseccati, che nel mangiargli altro, ch'il sale non s'assapora, ò vna cotal sostanza, che niente migliore di bontà pare ad vna paglia secca, se col sale si volesse da alcuno masticare, così auuiene al Merluzzo per lo più, a quella parte del Tonno, che chiamano Tõnina molte volte, & ad vn'altro pesce, che chiamano Molù, benche questo habbia del viscoso; per questo io stimo, che tanto per la quantità, e qualità del nutrimento, quãto per la sciocchezza del loro sapore, questi sieno frà tutti i Salumi i piggiori. All'Alice è molto inferiore il Sardone salato, ma frà l'Alici quelle, che di miglior sapore sono, e più grate al gusto, sono ancora più accommodate allo stomaco, & alla sanità, il che non solo in questo cibo, ma in tutti, e più ne i salati al medesimo modo auuiene, percioche questo è segno, che conseruano in se stessi quell'humore natiuo attissimo a nutrire, & amicissimo della Natura.

Merluzzo. Tonnina. Molù.

Di bontà doppo l'Alice io stimo l'altre parti del Tonno grasse, cioè quelle, che chiamano Tarãtello, e l'altre, che chiamano Sorra (forsi queste saranno quelle chiamate da vn Greco Autore Melandrie, & Thynnea) perche l'humido del grasso, che hanno corregge la siccità del sale, & il sale

Tarantello. Sorra. *Athen. Deip. l. 3. cap. 10.*

cor-

corregge l'vntume del grasso, il quale & alla testa, & allo stomaco è di sua natura nociuo, benche anche questi, come tutti gli altri salumi, dieno nutrimento poco buono, e malinconico. doppo questi io lodo

Aringa. l'Aringa, la quale però è di più dura digestione, e benche al gusto sia di tutti i salumi il più grato, ò almeno frà li più grati vēga connumerato, io la giudico inferiore di bontà, quanto a quel, ch'alla sanità appartiene, ad vn'altro pesce salato, ma vn poco minore, assai famigliare alla plebe,

Saracca. che chiamano Saracca, perche questa essēdo più sugosa più facilmente può far quelle operationi buone, che da simili cibi si aspettano, cioè, di assottigliar gli humori grossi, e risoluergli, muouere il ventre, aprire in qualche maniera l'oppilationi. per

Cauiale. gli medesimi effetti non biasmo il Cauiale grasso, ma crudo, perche cotto si disecca più, e diuiene meno vtile per le sudette cose, se con acqua non viene stemperato, facendone frittata, con aggiungerui vue passe minute; persa, ò alcun'altra herbuccia simile odorosa, con qualche spicchio di aglio trito, che all'hora riesce al gusto più grato, e più gioueuole alla sanità; benche l'voua de' Pesci sieno di lor natura duri da digerire, ma se grassi sono, & a questo modo col sale conditi, come fassi di quelle

dello

dello Storione, delle quali fassi il sudetto Cauiale, più facilmente si possono digerire. Il Salamone può ancora andare a pari del Tarantello, e de gli altri migliori, se si prende la parte più grassa; ma quella, che a fatto è magra acquista gran mordacità dal sale, e cagiona sete più di qualsiuoglia altro pesce col sale conseruato. l'Anguille con tutto che dal sale sieno fatte di men cattiua natura, conseruano nondimeno sẽpre vna certa inimicitia col capo, e con lo stomaco, la quale tanto maggiore diuiene, quanto più grasse sono. la Bottarga è ben cibo nobile, & al gusto saporitissimo, ma quãto all'esser'vtile è assai inferiore a molti salumi de' sopranominati; è dura da digerire più di tutti, ò almeno a par di qualsiuoglia, nè può, come gli altri, far quell'operationi, che sono alla Natura di giouamento, se non debolmente, e simile a questa è anche vn'altro salume (parlo quanto all'esser vtile, ò dãnoso) che dalla plebe de' riuenditori suol chiamarsi Mosciamnà, nè saprei dire, se questo sia l'istesso, che quello chiamato Schinale, benche questo sia parte della schiena dello Storione; quello vogliono molti de gli stesi riuenditori, che sia la parte più magra del Tonno. Pure vn molto intendẽte Scalco diceua, che l'vno, e l'altro si fanno di diuersi Pesci grossi, come delle

Salamõne.

Anguille salate.

Bottarga.

Mosciammà.

Schinale.

Storione,del Tonno, del Salmone,del Pesce Spada,e di altri. ma sia come si voglia, io lo stimo inferiore alla Bottarga sì nell'vtile, come nel sapore, e nella nobiltà.

Pesci in foglia.

Sonoui in oltre alcuni pesci cotti nei forni,e salati, e conseruati con mortella, ò foglie di lauro, ò altre simili,onde sõ chiamati Pesci in foglia.riescono molto asciutti, ma però in prouocar l'appetito sono quãto gli altri molto a proposito, nell'altre vtilità credo, che sieno vn poco più deboli per la sudetta secchezza acquistata nel caldo de i forni.Da questi cibi,de' quali fin'hora habbiamo fatto mentione non sono molto differẽti alcuni altri Pesci, che sono più leggermẽte col sale conditi,ma poi son tenuti per vn tempo al fumo de' Camini sospesi, e per questo sfumati gli chiamano,& a questo modo conseruano in alcuni luoghi i Lucci, le Tinche, l'Anguille, le Trotte, i Barbi,gli Squari,& altri; e sono questi sẽza dubio più grati al gusto, e, pur che per altro buoni sieno, possono al paragone de gli altri buoni andare; perche se bene dal fumo son diseccati, non diuengono mai sì priui d'humore,come quelli,che ne i forni si cuocono,& hanno,come dissi, più moderato il sale.

Pesci sfumari.

Ostriche salate.

Son da cõnumerare ancora frà i Pesci salati l'Ostriche,le quali,dall'esser di dura digestio-

gestione in fuori, non sono meno di alcuni de' sudetti vtili, e se mentre fresche si mangiano muouono il ventre, secondo l'opinione commune de' Dottori, si può credere, che meglio il faccino doppo, che salate saranno; ma la parte più tenera, e biãca certo com'è al gusto più accetta, così più facilmente si cõcuoce, & è più atta a esseguire quanto hò detto. Si cõseruano anche col sale i Fonghi, i quali danno ancora così salati nutrimento cattiuo, e malinconico; e mentre per mezo del sale nõ lasciano quella lor naturale viscosità, è necessario, che sieno oppilatiui, e generino humori, che facilmẽte si attacchino alle tuniche dello stomaco, & iui produchino cattiui effetti. Ma frà le molte spetie di Fonghi i più nobili, e più del palato amici son quelli, che chiamano Prugnuoli. questi si seccano, e passati con vn filo si cõseruano. poscia fatti nell'acqua calda rinuenire come i freschi si cucinano, e riescono di sapore gratissimo, & io stimo, che non solo di tutti i salati sieno migliori, ma anche de i freschi, anzi de gli stessi Prugnuoli verdi, percioche han perduto quella humidità superflua, ch'in tutti i Fonghi si ritruoua, e per la quale sogliono alle volte per modo tale esser nociui, che diuengono velenosi.

Galen. de alim. fac.

Fonghi salati.

Prugnuoli secchi.

F *Delle*

Delle Mineſtre.

Compariſcono nelle menſe appreſſo i ſalumi (benche nelle tauole de' grandi anche altre coſe co i ſalumi, e doppo i ſalumi ſi veghino) le Mineſtre, le quali e molte ſono, e di varie maniere ſi fanno. le communi ſono ò d'Herbe, ò di Legumi, ò di Paſte, ò di Pane. ſi condiſcono anche variamēte. l'herbe riceuono communemente per loro condimento Olio, ſpetie, prugne ſecche, ò vue paſſe, ò cipolla trita, ò ſapa, ò ſemplicemēte col latte di Amandole, ò di Pignoli ſi cōdiſcono. le paſte ancora all'iſteſſa maniera con gli ſteſſi latti condite ſi vſano, ò pure con Olio ſolo, & alcuna ſpetie, ò con Noci, e Mandole, e con Pepe, ò ſi cuocono in sēplice acqua con aggiungerui vn poco d'Olio, & alcuni pochi Garofani intieri, ò Zaffarano; il Pane ò trito, ò in pezzi all'iſteſſa maniera vſaſi condire. i legumi riceuono Olio, alcuna herbuccia odoroſa, come Saluia, Roſmarino, Menta ſaluatica, Serpollo, Maiorana, Perſa, Petroſello, Aglio, Cipolle, & anche gli ſteſſi latti di Mandole, e di Pignoli, e di ſemi di Melone, e Noci peſte. ma tutte ò ſi cuocono nell'acqua ſemplice ne' tempi de' digiuni, ò ne' brodi de' Peſci, cō li quali ſono quaſi al pari di quelle, che ne' brodi di alcuna carne ſi cucinano, al guſto ſaporite, anzi alcune di eſſe

molto

molto più, come in particulare le mineſtre de' Cauoli, & appreſſo de' Finocchi. ma quando non ſolo ſi cuocono nel brodo del Peſce, ma con l'iſteſſo Peſce, all'hora io non sò, ſe ne' giorni di magro per vn cibo famigliare ſi truoui al guſto il migliore. ſoffriggeſi il Peſce da ſe, e da ſe ancora fānoſi prima cuocere i Cauoli, ò i Broccoli, ò i Finocchi, fino ad vna certa cottura; pongonſi i Cauoli con alquanto del loro ſteſſo brodo in vn tegame capace al fuoco inſieme con ſale, e con Olio a baſtanza con lo ſteſſo Peſce già ſoffritto, e ſi laſciano lentamente, e con diligentia bullire raggiungendoui, ſecondo che ſi vien cōſumando quel, che poſto vi è, del nuouo brodo; ſi che reſti al fine pochiſſimo. ſi condiſcono con buoniſsime ſpetie, cioè Garofani in poca quantità, e Cannella; che ſe prima de' Cauoli il Peſce è ſufficientemente cotto, leuaſi via, e ſi laſciano i Cauoli cuocere a lētiſſimo fuoco fin che baſti. il Peſce a queſta maniera condito diuiene inſipido, aſſorbēdo i Cauoli tutta la bontà di eſſo, ſi che difficilmente i ricchi, e grandi per cibo l'vſarieno. Ma torniamo là donde ci ſiamo partiti, e ragioniamo delle Mineſtre di herbe, delle quali già hò detto, che poco nutriſcono, e non bene: la miglior conditione, che habbiano ſi è, che muouono il ventre, ò l'vrina. a queſto effet-

to son da lodare frà l'altre le Spinaci, le Bietole, le Boragini, e le Romici. il Cauolo di qualsiuoglia spetie ch'egli sia, è amico del vētre, ma cotto assai, lo ristringe, mal cotto lo muoue con vna certa sua qualità, che chiamano nitrosa, la quale egli perde nel cuocere assai; ò la lascia nella prima acqua, nella quale è cotto, che per questo diuiene lubricatiua, nel resto diuiene, s'è mal cotto, più duro a digerire, e di piggior nutrimento. men da biasmare sono i Broccoli, che più facilmente si digeriscono, nè dãno nutrimento sì malinconico. vogliono alcuni, ch'il Cauolo detto Crespo sia il migliore per la sanità. io penso, che quelli, che sono più teneri, e che sono ancora per questo men duri a digerire sieno i migliori, perche hanno manco del terrestre. e questo non solo credo c'habbia luogo se compariamo l'vna spetie all'altra, ma anche gli stessi d'vna stessa spetie frà di loro, percioche ve ne sono alcuni, che da' terreni, ne' quali nascono acquistano migliore, ò piggior conditione; così il Cauolo bianco, ch' altroue insipidissimo riesce, e duro, in Viterbo è sì saporito, e sì tenero, che non sò se ceda di bontà ad alcuno altro anche di diuersa spetie; il medesimo áuuiene del Bolognese, bench'altroue ch'à Bologna riesca assai grato. ma comparando le spetie frà di lo-

Cauolo.

Gal. 1. de Alim. fac. c. 1. Diosc. l. 2. c. 113. Hippol. de Aff. n. 49.

Cauolo Crespo.

Cauolo bianco.

Cauolo Bolognese.

di loro io stimo, ch'il Cauolo fiore, come più tenero, nutrisca meglio, e più, che gli altri nõ fãno, perche la sustãza di esso è simile a quella delle Radici, più che delle foglie, (perche le foglie di questo non si vsa mangiare) ancorche non sia di quella durezza, che le Radici sono, le quali nutriscono molto più, che le foglie. pẽsano alcuni, che questo Cauolo non fosse da gli Antichi conosciuto, e ch'il primo seme si portasse in Italia da Cipro, e fusse per questo chiamato Ciprio. men buoni di nutrimento sono il Bolognese, & il Cappuccio, il quale anche essendo nella sustanza delle sue foglie molto denso è senz'altro più difficile a smaltire. a questi succedono quelli, che dalla grossezza del torso chiamano Torsuti, e l'vltimo luogo tẽgono il Biãco, & il Nero, ò Crespo, ma i broccoli di ciascuno di essi, come già hò detto, son migliori, ancorche più di tutti sieno lodati quelli de' Cauoli, ch'io dissi chiamarsi Torsuti. hanno i Broccoli oltre al digerirsi più facilmente anche virtù di prouocar l'vrina, come piace ad vn graue Scrittore. altri germogli vi sono, de' quali si fanno minestre, migliori, ò almeno non inferiori a' Broccoli, si come sono i germogli della piãta del Finocchio, e del Luppolo. questi sono amici dello stomaco, aperitiui, prouocano l'vrina, e sono vtili alla

Cauolo fiore.

Lod. Non. lib. I. de re cib. c. 9.

Cauolo Cappuccio.

Cauoli Torsuti.

Cauoli Neri, ò Crespi.

Broccoli.

Dioscorid. l. 2. c. 113.

Finocchietti.

Luppoli.

vista, cõfortando anche la testa. questi son amici del ventre, lubricatiui, e nel rimanẽte più medicinali. gli vni, e gli altri son calidi, ma de gli vni, e de gli altri sono più aperitiui gli Sparaci, bẽche più duri a digerire, e più de gli altri ancora nutriscono; per aprire nondimeno l'oppilationi, e prouocar l'vrina più efficaci sono i piccioli, e saluatici, ch'i grossi, bianchi, e domestici, ancor che al gusto gratissimi, come quelli, che vengono di Fiorenza, perche questi, che quì in Roma cultiuano, riescono insipidi, & amari, e molto inferiori a tutti gli altri. i molto grossi sono in maggior prezzo. è cosa però di stupore la grossezza de gli Sparaci narrata da Plinio, il quale racconta esserne stati mandati da Rauenna (amicissimo terreno di questa pianta) tre di vna libra l'vno, il che è più credibile, che come l'intendono alcuni, cioè, che ne fusse mandato vno di tre libre. Il medesimo Autore dice vn'altra curiosità, cioè, che gli Sparaci nascano dalle corna del Montone peste, e sotterrate; ma lasciamo andare queste cose, che sono alquanto fuor del nostro proposito. l'Endiuia ancora, e la Lattuca si vsano da alcuni in Minestra ne' giorni di Digiuno condite con latte di seme di Mellone, ò di Mandole, ma l'vna, e l'altra riesce a questa maniera poco grata al gusto; quella refrigera,

Sparaci.

Sim. Sett. lit. a. n. 10

Plin. l. 20. cap. 10.

Lib. 19. cap. 4.

Plin. l. 19. cap. 8.

Endiuia.
Lattuca.

gera, & è aperitiua, questa refrigera, & è lubricatiua, quella si digerisce meglio cotta, che cruda, questa è miglior cruda, che cotta non solo per li sani, ma ancora per gl'infermi, anzi che cotta risueglia vn certo cattiuo male, chiamato da' Medici Cholera, com'insegna il Maestro della Medicina, & vn'altro racconta hauerla mangiata cotta per difetto de' denti, per altro sempre hauerla vsata cruda.

Hipp. l. 7. Guid. n. 8. Gal.

De' Legumi.

Nell'vso de'Legumi si vuole auuertire di non empirsene molto, nè mangiarne diuersi in vno stesso pasto. deuonsi mangiare con molto pane, e cōditi bene, percioche a questa maniera nutriscono assai, e cagionano altri effetti lodeuoli. ammonisce vn Greco Autore, che si cuocino con la pignatta ben turata, & a fuoco assai lento. sopra ogni cosa si deue por mente, che sieno di buona cucina, perche in altra maniera si come dal fuoco non si possono superare, così nè anche dal calore dello stomaco si possono smaltire, e cagionano tali danni, che minor male saria il viuere senza mangiar cosa alcuna, perche hanno i vitij naturali de' Legumi molto maggiori sēza apportar'alcuna vtilità, anzi cō aggiunta di molti danni, come di prouocare i dolori colici, enfiare il ventre, oppilare le vene, far difficultà di

Pribas. l. 4 Coll. c. 9.

vrina, empir'il corpo d'humore malinconico, e disporlo prõtissimamẽte all'Infermità, ch'io altre volte raccontai. sieno dunque tutti i Legumi di facile cottura, frà li quali il primo luogo si suol dare a i Ceci, e trà questi è più lodato il rosso, ch'il bianco, più il nero, ch'il rosso; & ancor che gli vltimi sieno più efficaci in aprire, nettar le Reni, e prouocar l'vrina, il biãco nondimeno più di essi nutrisce. possono tutte queste specie vsarsi con variare hor l'vna, hor l'altra, e chi desidera hauerne alcuna vtilità per beneficio del ventre, può anche a questo fine vsarle, si come ancora possono vsarle coloro, c'hanno il Petto, & i polmoni impacciati da humori freddi, grossi, e tenaci. si sogliono da' Cuochi passare per setaccio, & a questa maniera più facilmẽte si digeriscono, anzi che si toglie loro quel vitio, che hanno di gõfiare il ventre, restando la parte più atta a nutrire, e non mangiandosi quella, che più dura è; perche quanto a questo vitio non sono i Ceci delle Faue molto migliori, ma meglio per mio auuiso si emẽda ne' Ceci col cuocergli, e condirgli bene, che nelle Faue si fà. Di bontà quanto al nutrire io non istimo inferiore a i Ceci il Farro vero, cioè quello, che vien di Mõtagna, e ch'è minuto assai, e cacciasi dalla propria spiga, ch'è chiamata Farro. questo si suol cuocere facil-

Ceci.

Gal. 1. de Alim. 2. cap. 22.

Farro vero.

faciliſſimamente, e nel cuocere creſce molto, l'vno, e l'altro è ſegno, che facilmente ancora nello ſtomaco ſi digeriſca; ma quell'altra ſpetie di Farro cõmune, che di ſpelta è fatto, è ben più potente per nutrire, ma più cõtumace aſſai nella digeſtione, & è molto vẽtoſo. è duro ancora quello, che di grano ſi fà, ma nutriſce molto meglio, ſe bene è digerito, che quello di ſpelta, nè ſolo sõministra nutrimento quanto alla bontà migliore, ma anche in maggior copia. nè in questo è molto inferiore quello, che ſi fà d'Orzo, ma hà ben con ſe migliori qualità, perche netta le Reni, lubrica il ventre, reprime gli humori caldi, & hà ſeco tutte quelle virtù, che ſono all'Orzo attribuite; ma tutte queſte tre vltime ſpetie vogliono vna lunga cottura, percioche la prima quaſi al primo bollore ſi ſuol cuocere. l'vſo cõmune è di condirle tutte con latte di Mandole, di Pignoli, ò di ſeme di Mellone, ò pure con Olio, e ſpetie, ò con Noci peſte; ma in queſto vltimo modo, benche al guſto nõ ſien'ingrate, preſe in quantità diuengono ſtomacoſe. cotte in brodo di alcun Peſce buono con alcun'herba, e maſſime Petroſello, rieſcono in queſti giorni di magro aſſai ſaporite. Il Riſo, il quale cotto con latte di Mandole è nella Quareſima famigliariſſimo, dà buono, & aſſai nutrimento, e ſi vede, ch'al-

Farro cõmune.

Farro di grano.

Farro di Orzo.

Riſo.

ch'alle donne,che danno il latte,molto glie l'accresce, e così anche, che multiplica il seme;ma vsato altramẽte,che col detto latte di Mandole, e Zucchero ne' giorni di digiuno non riesce al gusto punto grato,benche si opri in altro modo, ch'in minestre, e fassene principalmente vn cotal cibo chiamato dalla bianchezza, che conserua,Biancomangiare; fassi con latte di Mandole, Riso,Zucchero,& acqua rosa;nutrisce molto bene; ma il Riso è alquanto duro a digerire, e tanto più quãto men buono è;conoscesi la bontà dal suo candore, dal non hauere odor cattiuo, dal cuocersi presto, e dal ricrescere nel bullire, ristringe nondimeno il ventre, & è anch'esso ventoso.

Bianco-mangiare.

Lente.

La Lente, ò Lenticchia frà i Legumi a molti par più, ch'alcun'altro saporita, ma quanto è più grata al gusto,tanto è più dãnosa alla sanità. non si può facilmente dire di quanti nocumenti sia cagione; perche, se riguardi la testa,vi cagiona dolore,e grauezza, ingrossa i sensi, e spetialmente offusca la vista, indebolisce i nerui, inquieta il sonno, genera sogni horribili,e spauentosi. se riguardi il Cuore,e le parti spiritali ell'è habile à suegliare il tremore di esso, fà difficultà di respirare, & è de' Polmoni inimicissima. se riguardi lo stomaco lo gonfia,e riempie di vẽtosità; si cuoce con difficultà.

Gal. 1. de Alimen. cap. 18.

se

se riguardi l'altre parti naturali vi cagiona oppilationi, e scirri, e con generar de gli humori malinconici le dispone a molte infirmità, oppila le Reni, & impedisce l'vrina. se riguardi il ventre, lo turba, e lo distende con la molta ventosità, e lo rende pigro a render'il suo debito. se riguardi tutta la massa del sangue l'intorbida, lo raffredda, & estingue gli spiriti, onde è contraria a coloro, che han bisogno di generar de' figli, dico tanto a gli huomini, quanto alle dōne, perche a queste particularmēte impedisce il corso delle loro purgationi, e genera nell'vtero oppilationi, è vero, che col Pepe, e con l'Aglio si rende più facile a digerire, meno contraria allo stomaco, e meno ventosa, e col Serpollo, ò con la Maiorana, ò con altre herbucce odorose se le toglie l'essersi nemica al cuore, & a i nerui, e col porui a bullire delle radiche di Petrosello se le può anche prohibire il nocumento, che apporta alle visceri, & all'vrina, ma non se le può mai tor via la mala qualità del nutrimento, che suol dare, ò renderlo meno nociuo. è cibo in somma sì malinconico, che da gli Antichi era frà cibi funebri adoprata. Ma facilmente desidererà alcuno di sapere, onde auuēga, che questo Legume habbia con se tanti difetti; al quale posso rispondere, che la sustantia di esso più sottile, & atta

Gal. vbi supra.

Hipp. il 1. de Diæ. nu. 8.

& atta a nutrire oltre che è pochissima, è di natura grossa,e lenta, e la parte più terrestre, & inetta alla nutritione è molta rispetto alla sua picciolezza, tù non trouerai alcuno de' legumi c'habbia con tanta scorza sì poco di medollo,onde ne segue, che si scorge da chi l'osserua ne gli escrementi di chi l'vsa,rẽdersi l'istessa scorza sẽza esser pũto mutata dal calore dello stomaco. meglio è dũque tralasciarlo, e più tosto vsare ogni altro legume, perche a pena alcun'altro ne vedrai, che preso per ragion di cibo non habbia seco alcuna vtilità, ma da questo niuna vtilità si caua,se nõ quãdo per ragion di medicina, e non di cibo si prende. ve n'è però vna spetie men nociua dell'altra, la migliore è la larga, bianca, e che presto si cuoce, e che ricresce nel cuocere, nè lascia l'acqua nericcia.

Cõ la Lẽte,che per esser sì mal sana,si può lasciare a chi non hà altro da satollarsi, vn altro legume si può mandare al paro, e lasciarlo insieme con essa alla pouera plebe, non tanto per la sua cattiua cõditione,quãto per esser poco grata al gusto. questo è la Cicerchia,benche alcuni vogliono, che sia della Lente migliore. e la verità è, che nutrisce meglio, e che sia il vero si suole l'inuerno dare a'Buoi per ingrassargli,e poich'i Medici l'assomigliano più tosto al Pisello, essen-

Cicerchia

essendo questo di migliore nutrimento assai, che la Lente, sarà ancora la Cicerchia migliore. hà questo Legume ancora seco le sue vtilità congiunte però co' suoi contrarij prouoca l'vrina al par de i Ceci, nè per li mali del petto è sì poco efficace, ch'anche nell'Asma non possa giouare, in sõma per la sanità torna più conto il lasciar quella, & vsar questa, se alcuna volta qualche strana fãtasia ci spingesse a voler gustare di alcuna minestra vile, e plebea. è migliore sẽza dubio, e più grato al gusto il Pisello, non è sì ventoso, nè cagiona vn cotal'humore cattiuo mentre si trattiene nello stomaco, come fà la Cicerchia, dal quale poiche è asceso alla testa, si suol cagionare la vertigine, perche questo non vi si ferma molto, anzi, che più tosto mollifica il ventre. conuiene a coloro, che del petto patiscono, e se sarà passato, nutrirà meglio assai, ò almeno frãto, cioè toltogli via la scorza, e si trattiene molto minor tempo nello stomaco, rimediando in gran parte a quei nocumẽti, che mangiato con la scorza, ò intiero potesse cagionare, il che auuiene ancora de gli altri legumi, che così franti, ò passati si mangiano.

Pisello.

Hip. 1. de Diet. n. 8.

Doppo il Pisello possono porsi i Fagiuoli, i quali benche frà' Legumi men lodati si soglino collocare, hanno tuttauia anch'essi con se

Fagiuoli.

con se alcune virtù notabili. l'accrescere il seme genitale non è mica segno di poca bontà, perche almeno dimostra, che nutri-schino bene, l'aprire l'opilationi, prouoca-re i mestrui, e l'vrina, allargare il petto, & esser'amici delle parti tutte della respiratio ne, sono qualità da stimare assai, e se vuoi paragonar l'vtile col danno, che da essi si caua, trouerai che nō sono da biasmare come molti de gli altri. non voglio però negare, che non enfijno assai il ventre a par d'ogni altro simile cibo, benche vn gran Maestro vuol, che sieno men vitiosi in questo, ch'il Pisello, e lo conferma vn gran suo seguace. nondimeno fan sogni trauagliosi, segno manifestissimo, che mandano al Capo vapori malinconici, torbidi, e grossi. I piccioli, che chiamano cō l'occhietto hāno più del saluatico, & io stimo, che prouochino più prontamente l'vrina, che nō fanno gli altri, benche alcuni per questo effetto lodino più i rossi. i bianchi sono più insipidi, e meno caldi, sarāno anche per questo più de gli altri ventosi. tutti nondimeno alcuna volta fan difficoltà d'vrina.

Hipp. l. 1. de Dipt. nu. 8.

Hipp. loco citato.

Gal. lib. 1. de Alim. cap. 28.

Simili nocumenti a quelli, ch'apportano i Fagiuoli, e forsi anche maggiori apportano le Faue, ma dall'altra bāda hanno maggior virtù in isbrigare il petto da gli humori grossi, e viscosi, in rimediare alla tosse, &

Faue.

se, & in rischiarir la voce; nutriscono più gagliardamente, e per questo son cibo molto conueniente a chi molto fatica; ma sono sì ventose, ch'in questo vitio non hanno legume, che vada loro al pari, anzi che la ventosità, che da esse si genera è più grossa, e più difficile a risoluersi, onde non è marauiglia se gonfiano il ventre, oltre che ancora lo ristringono. men ventose son le picciole, e migliori di tutte son quelle, che dalla scorza son purgate. cotte con la Cipolla non solo scemano la ventosità, ma diuengono per purgare il Petto, e le Reni più efficaci. ingrossano nondimeno i sensi, la qual proprietà è tanto lor naturale, ch'ancora mentre sõ fresche col solo odore producono lo stesso effetto. andauano anche queste appresso gli Antichi frà i cibi vsati ne' mortorij. dicono alcuni, che rendino le donne sterili, ma è necessario distinguere di quali si ragioni.

Hip. 1. de Diat. n. 8.

Sim. Seth. de Alim.

Vi è chi vsa mangiare anche il Miglio, & il Panico, ma l'vno, e l'altro a pena, che cotto con brodo di Carne buona, e grassa suole hauer sapore, che sodisfaccia al palato; molto meno ne hauria cotto in acqua semplice, ò in brodo di Pesce, forsi col latte di Mandole, ò di Pignoli diuerrebbe l'vno, e l'altro meno insipido, e di miglior nutrimento, ma l'vno, e l'altro poiche simili sono, si possono dalle tauole di coloro bãdire, ch'as-

Miglio. Panico.

ch'affettano il gusto delle viuande,& il mãtenimento della lor sanità, perche il Miglio anche purgato dalla scorza stringe il vêtre difetto notabile ne'giorni Quaresimali .v'è nondimeno chi vuole, che prouochi l'vrina;se pur'è vero debilmente il può fare,ma non mancano per questo effetto cibi miglio ri, che non hanno d'altra parte il vitio di stitichire il ventre . ma prima, che finiamo di parlar de' Legumi, diciamo, ch'alcuni di loro mangiati freschi, e teneri, non aggrauano lo stomaco, nè così ventosi sono, come quando ò men teneri, ò secchi si mangiano, nella maniera che si fà delle Faue, e de' Piselli (che questi soli per lo più si mangian freschi, & i Ceci) i quali però non nutriscono tanto,quanto fanno mangiati poi che secchi sono.

Hippol. de Dipt. n. 9.

Delle Minestre di Pane, e di Pasta.

Le Minestre di Pane, purche altramente alterate non sieno, danno molto nutrimento, e buono,e sono facili moderatamente a digerire, si distribuiscono per questo più prontamente,che lo stesso Pane;ma se alcuna cosa vi si aggiunge, prendono da questa alcuna qualità di vtile, ò di danno secondo la natura della cosa aggiuntaui. così il Pancotto con acqua, sale, & olio buono, & alcuni pochi Garofani intieri è grato allo stomaco. rompe le ventosità,e molto bene nutrisce,

trifce . fe fi cuoceranno col pane delle Prugne Damafcene,ò di Marfiglia, ò altre purche fieno dolci , ò dell'vue paffe minute nere , che chiamano di Leuante , ò del Zibibo di Calabria groffo, e dolce, lubricherà vna tal mineftra con dilicatezza il ventre,e nutrirà medefimamente bene. Il Pane cotto con Cipolla trita (v'è chi prima la foffrigge) ò con Aglio intiero, ò con alcuno fpicchio di effo aggiuntoui vn poco di Perfa , ò Maiorana diffiperà la ventofità dello ftomaco, e del ventre, farà grato al gufto, e prouocherà l'vrina , nettando ancora le Reni . fatto il Pane in fette,& inzuppato con brodo di alcun Pefce buono cõdito debitamẽte con herbicine,e fpetie, e maceratolo frà due piatti, ch'il caldo nõ ifuapori (lo chiamano Pane ftufato) diuiene più nutritiuo, muoue leggermente il ventre, e l'vrina ancora per virtù dell'herbe , che vi fi faranno pofte.e l'ifteffo farà anche il Pane ò grattato,ò a pezzi cotto nell'ifteffo brodo.ma più di tutti nutrifce quello, che cõ latte di mãdole , ò di Pignoli , ò di femi di Mellone fi condifce aggiũtoui del Zucchero,come nel Rifo fi fuol fare,con quella differenza però, che può communicare la qualità del fugo , ò latte,col quale viene cõdito;il che auuiene al medefimo modo in tutte le mineftre , che chiamano bianche, benche delle fteffe

Mandole,e de' Pignoli, e de gli stessi Semi si faccino semplici minestre,come è il Mandolato fatto con le Mandole, Zucchero,& acqua Rosa, e l'allattata de i detti semi di Mellone fatta all'istessa maniera;del Pignolo ancora si compone vn delicato minestrino per gli giorni di magro a guisa d'vn brodetto, che poco cede quanto al sapore,&al colore a quello, che con brodo di carne, & voua fassi in altri giorni. ma il Pignolo è più de gli altri due nociuo alla Testa, & è più caldo;incita l'huomo a gli appetiti carnali, & accresce il seme, le quali cose son da auuertire da tutti, ma da coloro principalmente, che non sono ammogliati, perche vsãdo spesso questo cibo nõ accreschino lo stimolo alla carne,la quale in ogni tẽpo, ma nella Quaresima molto più curiosamente si vuol tener'a freno,e castigare. Vsa si ancora in minestra l'Amido di Grano, ò di Orzo con gli stessi condimenti hor hora nominati, il quale è vtile a coloro, che del petto patiscono,e particolarmente se sono molestati da catarro sottile, e caldo, che facci loro difficultà di respirare,asprezza di gola,tosse,ò altri simili accidenti. io son d'opinione,che dia buon nutrimento,ma nõ gagliardo,perche non è altro l'Amido,ch'il solo sugo del Grano, ò dell'Orzo (benche d'altre cose si faccia) il quale senza dubio

Mandolato.

Allattata di semi di Mellone,

Brodetto di Pignoli

Amido.

più facilmēte del Grano, ò dell'Orzo ſteſ-ſo, e più leggermente nutrirà. vi è alcuno, che vuole, che ſtringa il ventre per eſſer pri uo di quella parte, che ſuole ſtimularlo, cioè della ſemola, non sò quanto ſia vero, più toſto direi, che ſtringa per la viſcoſità, che hà ſeco, con la quale ingroſſa, come hò detto, i catarri ſottili, e marauigliomi di tal'vno, che vuol negare, ch'egli ſia buono per l'aſprezza delle fauci, e che ingroſſi il vedere, benche habbia queſto vltimo vitio più del veriſimile, che l'altro.

Plin. l. 22. cap. 25.

Aleſſ. Pet. del mãte. il ventr. molt. fẽza Med. c. 22

Plin. al medeſ. c.

Le Mineſtre di Paſta ſono frà ſe ſteſſe ancora, come l'altre differenti, ſecondo, che le paſte, ò più ſecche ſono, e raſciutte, ò più freſche; e ſecondo ancora, che ſono, più groſſe, ò più ſottili; ſi fanno ancora, ò di farina di Grano, ò di altra materia. ne ſono di più di varie forme, perche alcune ſon tonde, come quelle, che chiamano Vermicelli, ò Maccheroni, e di queſte alcune ne ſon vote di dentro, alcune nò, altre ne ſono larghe, e diſteſe, come le Laſagne, altre ne ſon picciole, e tōde, come quelle, che chiamano Milleſāti, altre ne ſon piane, ma ſtrette a foggia di fettucce, che ſon chiamate communemente Tagliolini, altre ne ſono corte, e groſſette, e le chiamano Agnolini, altre più lunghe, e più groſſe, chiamate Gnocchi, e ve ne ſono di mille altre guiſe,

che poca differenza fanno quanto all'esser più, ò meno sane. hor certa cosa è,che tutte le paste gonfiano il ventre,son dure a digerire,cagionano sete, e generano humori grossi.ma vniuersalmente parlando quanto più grosse sono, altrettanto son piggiori, perche si fermano per più lũgo tempo nello stomaco,stringono più il ventre,e più facilmente lo dispõgono a patire i dolori colici.le sottili rispetto alle grosse sono meno nociue per le qualità cõtrarie. scẽdono più presto dallo stomaco,e digerendosi più facilmẽte non possono con tãta facilità produrre i mali, che dicemmo. In oltre se con esser le Paste grosse saranno assai vecchie,e secche, daranno anche piggior nutrimẽto, e più malinconico, e daranno allo stomaco maggior briga in digerirle, e stringeranno anche più il ventre. quelle che son fatte di nuouo, perche hanno molta humidità superflua, benche nõ sieno sì dure a digerire, generano,per quanto io ne credo,maggior copia d'humori vitiosi, freddi, e tenaci; si vogliono dunque le paste sciegliere, che sieno rasciutte, e che non sieno grosse, ma più sottili, che sia possibile. le migliori son le fatte di farina di ottimo grano,l'altre tutte son pessime. si mangiano le Paste anche ne' giorni di magro con Noci, ò Mandole peste in luogo di formaggio, ma diuengo-

no piggiori, & aggrauano la Testa, perciochе fermandosi, com'io dissi, molto tempo nello stomaco,& essendo tanto le Noci, come le Mandole alla Testa nociue, senza dubio,ch'a questa maniera e l'vno,e l'altro cibo all'vna, & all'altra parte, cioè allo stomaco,& alla Testa diuiene più dannoso.minor male se ne può aspettare, s'in acqua semplice con alcuni pochi Garofani intieri si cuoceranno, e poi si condiranno con pepe, & Olio, ò pure con latte di Mandole, ò di seme di Mellone, perche il latte, ò sugo delle Mandole assai più facilmente si digerisce, ned è sì inimico alla Testa, come la loro sustantia è, e di tutti gli altri frutti, che dentro il nocciolo si contengono.

Mangiansi ancora l'istesse paste cotte prima, e poi condite con olio, e con pepe poste poiche son cauate dall'acqua, oue sõ cotte, a rasciuttare di nuouo al fuoco in vn tegame capace,col fuoco sotto, e sopra, perche faccino vna certa crosta al gusto nõ dispiaceuole, ma sono a questo modo piggiori, e di piggiore nutrimento,e massime la detta crosta; fanno più sete, & aggrauano più lo stomaco, e la testa per la copia dell'Olio, se non che le spetie pure alquanto emẽdano le loro male qualità. il miglior modo di vsarle in questi tẽpi è, che si cuochino in brodi di Pesci buoni, come s'vsa

ne' brodi di carne, ma in quelli si aggiunge alcuna herbetta secondo richiede il Pesce, del quale il brodo è fatto. così nutriscono meglio, e meglio ancora si smaltiscono, nè son mica al gusto da rifiutare. Mangiano in oltre alcuni le paste con certo sapore fatto di Noci, Aglio, & Aceto, e per questo chiamato Agliata, e massime quella spetie di pastume, che chiamano Gnocchi, e certo, come questa è la più grossa di tutti, così è cibo da huomini grossi, e plebei, nè sò ch'al gusto sia molto accetta, si come ne anche le paste mangiate con salamoia, dalla quale però non può riceuere tanto male conditioni, come dall'aceto, percioche anche con esso alcune persone ne mangiano, ma non possono sfuggire di non incorrere in qualche cattiuo accidente; e massime di dolore di ventre, e di stomaco, che facilmente, e dalle paste, e dall'Aceto si risuegliano. Di tutte le men nociue sono le Lasagne, che si dicono a vento, essendo sottilissime, e per questo potendosi con facilità digerire, e ritrarne nutrimento bastante.

De' Pesci in generale.

Ma ci siamo già buona pezza trattenuti in ragionar delle Minestre, è tẽpo hormai, che venghiamo a ragionar de' Pesci, de' quali parlerò prima, come dell'altre cose hò fatto, generalmente, e poi parlerò de' particu-

ticulari. Dunqueè cosa notissima,e da tutti i più dotti Maestri per vera accettata, che i Pesci di Mare, come sono al gusto più accetti, sieno anche migliori per la sanità di quelli de'Fiumi,e che quelli,che nell'alto dimorano sieno migliori di quelli, che dimorano nelle riue,e ne'lidi;così ancora quelli, che frà li scogli, e ne' lidi petrosi migliori sono stimati di quelli, che nell'acque, e ne' lidi ignudi,& arenosi si prendono. frà quelli de' fiumi migliori son quelli, che nascono in fiumi rapidi, e di acque chiare,che quelli,che nascono in acque più torbide, e quete, e se oltre all'esser' il fiume veloce,e chiaro haurà il letto di Breccia, i pesci, che vi nasceranno saranno migliori, che se il letto fusse arenoso, ò fangoso, che sarebbe peggio. I Pesci di scaglia son migliori de gli ignudi, e piggiori de gl'ignudi per vna parte son quelli,che son di scorza ricoperti, ò d'osso,ma pessimi sono,ò ch'habbiano scaglia, ò nò, quelli che nascono in acque ferme,come sono stagni, e paludi,fangose, e sporche. Sono ancora frà se stessi i Pesci differenti in bontà conforme il modo, col quale si prendono;e lasciando stare per hora di raccontare la diuersità delle reti,che nelle pesche si oprano, le quali poco possono fargli in questo variare, non deue esser dubio alcuno, che questo sia il migliore, e

Pesci di mare.

Hip. 1.de Dip.n.11.

Pescl di fiume.

Pesci con scaglia, ò senza.

Pesci di Stagni, e paludi.

quel modo, che si fà con voltar l'acque, e lasciar'il Pesce nell'asciutto, a questo di bontà succeda. quello che si fà con haste da lanciare non hà con se difetto alcuno: ma quello, che fassi con alcune paste di galluzze, ò di verbasco, ò di Elleboro, ò con calce o herba Mora, ò altro, con le quali il pesce, ò si ammazza, ò si addormẽta in maniera, che senza contrasto vien preso, non solo toglie la bontà al pesce quanto al gusto, diuenendo men saporito, ma ancora per la sanità è dannoso communicandogli queste paste qualche malitia, con la quale può esser molto alla natura nostra contrario. I Pesci grossi sono piggiori di quelli, che minori sono, perche son più duri da digerire, nemici de i nerui, e dello stomaco, e generano cattiui humori. il che intendo io non di quelli solo, che di sua natura son grossi, e poi con l'età molto più grossi diuengono, ma anche di quelli, che essendo piccioli, ò mezani, crescono poi in vna grossezza sproportionata alla loro spetie; perche nella stessa spetie ancora il Pesce grosso è piggiore, e più duro a digerire, ch'il picciolo, ò quello, ch'è di mediocre grandezza, onde ancora ne' Pesci minuti lo stesso auuiene, come della Triglia, che poi, ch'a vna certa rara grandezza quasi disdiceuole alla sua natura peruiene, più dura diuenta,

Pesci grossi.

Sim. Seth. de Alim. lit. I. n. 10

diuenta, & a smaltire più contumace. ma questo hà luogo più ne' Pesci, c'hanno la carne dura, ò di mediocre sodezza, ch'in quelli, che hanno la carne fieuole, e molle, come per essempio la Tinca, e l'Anguilla, & altri.

Sopra ad ogni cosa non vuole il Pesce hauer la carne di vna cotal conditione, c'habbia con se certa lentezza per dir così, e viscosità, ma vuol'esser d'vna certa qualità, ch'i Medici latinamẽte dicono friabile, la qual voce io nõ saprei dir nel nostro volgare, se non descriuessi il suo significato, il quale è, che la sustãza di quella cotal cosa, che friabile vien detta, si diuida facilmente in minute particelle, come per lo contrario quella non si potrà dir friabile, le cui parti, volendo diuiderla, difficilmente si possono distaccare. e per essempio ci serua la carne della Triglia poco fà nominata, la quale vedrai in minute particelle sì facilmente diuidersi, come se l'vna all'altra non fosse naturalmente attaccata, ma di esse, quasi come di diuerse schegge fosse composta, si dirà dunque questa hauer la carne molto friabile, al contrario l'Anguilla non si può dir, c'habbia la carne friabile, non potendosi facilmente in parti minute diuidere, & essendo tutte quasi attaccate frà di se. quello procede da maggior siccità, e

bontà

bontà di sustãza senza humido vitioso, questo all'incontro nasce da souerchia humidità, e da escremento viscoso, onde l'vna qualità è molto lodeuole, l'altra ne' Pesci è molto da biasmare. hò voluto dir questo, perche hò veduto alcuni Medici, che non intendono questa voce friabile, e contrapongono a questa l'esser molle, ò l'esser duro di carne, la doue può vna carne stessa esser molle, e friabile, come quella del Merluzzo, & esser dura, e friabile, come la Triglia, perche veramẽte all'esser friabile si cõtrapone l'esser tenace, e viscoso. ma poi ch' io nõ sò spiegare questa voce come io vorrei (s'io non dicessi frangibile, che poco meglio suona) io procurerò di non seruirmene più oltre di quel, che fin quà hò fatto, ò almeno il manco, ch'io potrò. Oltre alle cose dette, come di già accennai, gran segno di bontà è nel Pesce l'esser ricoperto di scaglia, e benche alcuni ritrouar tù ne possa vestiti di scaglia, che cattiui sono, a pena nondimeno alcuno ne trouerai, che ne sia priuo, e sia di buona sustantia; io stimo bene, ch'il Pesce, che hà scaglia, e non è di sustantia buona, sia piggiore forse di tale, che essendo di cattiua sustantia non hà scaglia; percioche spurgandosi i Pesci delle superfluità, che hanno per la circonferenza del corpo, e di esse generãdosi la scaglia,

Gal. lib. 3. de san. tu. cap. 27.

Gal. de suc. bon. et vit. c. 10.

glia,come i Naturali dicono,non altramẽ-
te,che ne gli altri Animali auuẽga,che con
lo ſteſſo ſpurgarſi ſi veſtono, ò di pelo ,ò di
piuma,certo è,ch'oue ad alcun Peſce nõ ſia
ſufficiente,come a gli altri,queſta ſtrada,
per liberarſi da gli eſcrementi, e reſtar di
carne lodeuole, è neceſſario, che la ſuſtan-
za d'vn cotal Peſce ſia intrinſecamẽte mol
to vitioſa.per queſta ragione i Peſci di cro
ſta,ò di oſſo veſtiti,non hanno carne ſana,
ma di molto dura digeſtione,benche vede-
ſi in queſti, che la loro prima origine è di
tale ſuſtanza, che la coperta corriſponde
alla carne,eſſendo l'vna,e l'altra ſecondo al
la ſua natura conuiene egualmente dura.
ma quali Peſci lodaremo noi per li miglio-
ri, quelli, ch'hauranno molta ſcaglia,gran
de,groſſa, e ſoda, ò quelli, che poca n'ha-
ueranno picciola, ſottile,e molle? certo è,
che generalmente parlando più da lodare
ſaranno gli vltimi, ch'i primi, percioche
s'il contrario fuſſe vero, egli n'auuerrebbe,
che quelli, che di croſta ſon ricoperti, e
molto più,quelli,che ſon veſtiti di oſſo,foſ-
ſero migliori di tutti gli altri,il che non è.

Quel che fin'hora habbiamo detto de'Pe-
ſci appartiene alle qualità ò buone, ò cat-
tiue, che dalla ſteſſa Natura hãno,è neceſ-
ſario hormai di parlar delle qualità, che
dall'Arte riceuono, onde ſi deue ragionare
delle

delle varie conditure, che nel cucinargli si vsano. ma prima conueniente cosa mi pare di non tralasciar questa occasione di parlar de'condimenti, percioche questi molto, sogliono alterare, anzi alle volte in tutto e per tutto cambiare la natura e de' Pesci, e di ciascun'altra cosa condita, ma io ne ragionerò breuemente, poiche parlando delle conditure anche de' condimẽti è forza ragionare.

De' Condimenti.

Adunque gli vntumi tutti (ancorche in questo tempo di questi non habbiamo altro condimento, che l'Olio) se copiosamẽte si oprano grauano la Testa, souuertono lo stomaco, toglie l'appetito, e cagionano oppilationi, nè da questi vitij è punto lõtano l'Olio commune di Vliue, il quale forse più, che altro vntume con difficoltà si smaltisce, nè si confà alle parti spirituali, & accende il calore del fegato. quello, ch'è fatto d'vliue mature lubrica meglio il ventre, ma è meno amico dello stomaco, men nemico del petto; quel ch'è fatto d'vliue nõ mature non è sì lubricatiuo, è più amico dello stomaco, e più nemico del Petto. l'Olio fatto di mãdole dolci è più lubricatiuo, e più amico del petto, non accende tanto il fegato, nè cagiona oppilationi, non essendo tanto viscoso, anzi che netta le Reni. insegna

Olio cõmune.

Olio d'vliue mature.

Olio d'vliue non mature.

Olio di mandole dolci.

gna vn Greco Autore à far l'Olio di Vline, c'habbia il ſapore di quello di Mandole dolci, ò di Piſtacchi, e così potrà farſi anche quello de' Pignoli, ma tanto queſto quanto di Piſtacchi ſono più grati allo ſtomaco, ma più contrarij al fegato, & alla Teſta, e piggiori ſenza dubio per le compleſſioni molto calde.

Sim. Seth. de Alim.

Olio di Pignoli, e di Piſtacchi.

L'Aceto è molto di contraria natura all'Olio; queſto è sì viſcoſo, che ſi attacca alle parti, alle quali peruiene, quello è sì acuto, che le morde; queſto oppila, quello apre; queſto lubrica il ventre, quello lo riſtringe; queſto riſcalda, quello per la maggior parte rinfreſca; queſto toglie via l'appetito, quello lo riſueglia; ingroſſa queſto gli humori, quello li aſſottiglia, & incide, & hà molte altre virtù; ma oltre a tutte, ch'è molto a propoſito per li digiuni, raſſoda la ſuſtantia de' Peſci; per altra parte diſſecca, onde ne' magri è nociuo, & è inimiciſſimo de' Malenconici, contrario a i nerui, e con quella parte più ſottile, che hà, infiamma il ſangue, ma le Roſe roſſe emendano in parte queſti vitij, facendolo più accetto allo ſtomaco, & al fegato; ma ſopra ogni coſa hà fieriſſima inimicitia cō l'vtero delle Dōne, per maniera tale, ch'anche odorato le offende, onde poſſono ſpetialmēte conoſcere quelle, che da' dolori dell'vtero ſogliono eſſer

Aceto.

Hippol. de vict. rat. in acut. par. 38.

Hippol. de humid. vſu nu. 8.

ser molestate, quanto debba da loro fuggirsi. per altro capo è nociuo alle stesse

Mele.

Donne il Mele, e questo perche risueglia i dolori del ventre, e dello stesso vtero, ma è amico dello stomaco, lo netta, e disbriga da gli humori grossi, e tenaci, è amico ancora del Petto, e de' Polmoni, a i quali non è di minore vtilità, ch'allo stomaco, benche con la sua acrimonia mangiato crudo soglia cagionare asprezza di queste parti, & è lubricatiuo; ma cagiona sete, e satietà, riscalda molto, e genera della collera in molta copia; onde altrettanto contrario è alle Nature colleriche, quanto si confà alle flemmatiche. è più grato del Mele il Zucchero, e nutrisce più, nè cagiona tanta sete come il Mele, (se bene non è libero da questo vitio) ma genera anch'esso molta collera, e satia molto, come fan tutte le cose dolci. il sodo netta più il Petto, e lo stomaco, e le Reni, ma quello, ch'è più grasso, mollifica più il ventre. la Sapa ancora rẽde il vẽtre vbidiẽte, e produce gli altri effetti che soglion produrre le cose dolci in allargare il Petto, e rimediare a i difetti de' Polmoni, ma è oppilatiua, e ventosa. Gli Agrumi tutti (de' quali doppo l'Aceto conueniua raggionare) rinfrescano, & estinguono la sete, ma non sono amici delle parti neruose, e son'anch'essi, come l'Aceto, contrarij

Zucchero.
Sim Seth. de Alim.

Hip. lib. 2. de Ript. nu. 13.
Sapa.

Agrumi.

rij alle Donne,ma nõ tanto,benche frà loro ne sia vno più nociuo dell'altro secõdo,che maggiore, ò minore acutezza hauer si ritrouano,secondo la quale ancora sono più, ò meno aperitiui, ò più,e meno astrettiui.

Le spetie son gratissime allo stomaco, aiutano la digestione, emendano la frigidità de' cibi,e risoluono la ventosità,ch'essi seco apportano, confortano la Testa, ma disseccano assai, infiammano il fegato, & il sangue,fan molta sete,e generano nell'istesse vene molta ventosità, onde ne viene il sangue a produrre, come bolle piene di vento, benche nelle prime strade lo dirompino. Spetie.

Il Sale finalmente condisce ogni cosa, e niente vi è, che per ragion di cibo si vsi, che possa senz'esso alla Natura aggradire. per questo fà allo stomaco abbracciar più volentieri quanto se gli porge, emenda la frigidità de'cibi, gli fà distribuire più presto, rompe il vento, ch'in se stessi hanno, rende il ventre obidiente,dissecca le humidità superflue, & in somma vsato solo per condimento non hà con se vitio alcuno.ma s'il suo vso molto eccede,all'hora nõ altramente,che le cose assai calde nuoce molto, abrugia il sãgue,& il fegato,genera rogna, & ogni altra spetie di simile sozzura,anche la stessa Lebra; cagiona sete assai, smagrisce Sale.

sce a

ſce, e produce mille altri cattiui effetti, & è in fine altrettanto dannoſo, quando ſi opra ſenza miſura, quanto gioueuole ſuol' eſſere adoprato col debito riguardo.

Delle conditure de' Peſci.

Ma paſſiamo da' condimenti alle conditure, che ſogliono vſarſi nel cuocere i Peſci, e primieramente i Peſci,ò ſi ſalano per conſeruargli lungamente, ò mandargli in paeſi lontani (e con queſto modo vå ancor quello di tenergli al fumo)ò in diuerſe maniere ſi cuocono.di quelli ci baſti quanto di ſopra ſi è detto, di queſti ſi ragionerà di preſente,e benche molte,e diuerſe ſieno, & infinite eſſer poſſino, poiche alla giornata delle nuoue ſe ne ritrouano,io parlerò delle più communi,e più vſate,e da me conoſciute, che di molte: forſi non hò intiera notitia. La prima cõditura,e più ſemplice, che ſi vſi nel Peſce, è l'arroſtirlo nella graticola con bagnarlo con alcuno ſtecco di Saluia, ò Roſmarino con olio, & aceto, e queſta è ſtimata di tutte la più ſana,percioche ſenza riceuere alcuna mala qualità di fuorauia viene il Peſce nel cuocerſi a perder l'humido ſouerchio,ch'egli hà,ſe è graſſo a raſciuttarſi meglio. percioche ogni graſſo,ma più quello de' Peſci, è nociuiſsimo allo Stomaco,& alla Teſta. non è gran fatto da queſta lontano l'arroſtitura fatta nello

Arroſto in graticola.

Arroſto nello ſpido.

nello spiedo, se non che questa può meno esser'infetta da' vapori del fuoco, e massime se è di carboni. vn'altro modo di arrostire vsasi ne' pesci minuti, & è, che si pongono entro vn foglio di carta formato a guisa d'vn tegame quadro, ò d'vn vaso atto a cuocere simili cibi, e con olio, vuepasse minute, petrosello, spetie, ò con altri condimenti sù la graticola essi ancora si arrostiscono; nè conosco in questi vitio alcuno, ò mala qualità, onde si può questa conditura vsare senza alcun dubio sicuramente, purche si riguardi, che non venga il Pesce molto inzuppato d'olio. Non son già priui di qualche cattiua qualità i Pesci, che sù i viui carboni si cuocono, perche non si può schiuare, che non riceuan'vn certo vapore maligno, ch'il carbone esala, e difficilmente si conseruano sucosi, com'auuiene ancora a quelli, che ne' forni si arrostiscono semplicemẽte senz'olio, benche questi siano priui di quel vitio de'carboni. ma quelli, che ne gli stessi forni si cuocono cõditi con olio, e spetie, e posti ne'vasi a questo affare conuenienti si mantengono più morbidi, e sucosi, e sono grati al gusto, nè veggio, che possino apportar danno alcuno alla sanità.

Arrosto nella carta.

Pesce sù i carboni.

Arrosto ne' forni.

La lessatura, com'è commune opinione de' Medici, più tosto communica al Pesce

qualche vmidità, che glie la scemi; io credo nondimeno, ch'il fuoco operi pure qualche cosa, e che nel cuocersi suapori insieme con l'acqua anche alcuna vmidità della sustantia del Pesce: ma nell'allessarlo vi sono alcune differenze, perche v'è chi nella semplice acqua lo cuoce, chi in acqua mescolata con aceto, e chi in acqua, & vino, e chi in aceto e vino, & io lodo tutti questi modi, ma oue vi si ponga ò vino, ò aceto meglio si viene a corregger l'vmidità del Pesce; egli se ne vede poi manifesta vtilità, perche diuiene più saporoso, e di sustantia più sodo, e meno atto à putrefarsi. Segue a questa il friggere nella padella, la quale conditura da tutta la scuola de'Medici viene molto biasmata, pure io ne trouo vno di sapere a niun'altro inferiore, che non solo la concede alle persone sane, ma l'antepone a quella, che si fà con arrostir nella graticola, āzi che vuole questo stesso Maestro, che alcuni Pesci fritti, e sparsi leggermente di sale, sieno più saporiti, e migliori, e più amici dello stomaco, ch'in alcun' altro modo conditi. non hanno dunque i sani, s'à questo dottissimo huomo habbiam fede, da temer tanto il Pesce fritto, se per altro non hanno sperimentato essere alla lor natura contrario. ma vsasi da alcuni (& vsauasi anche da gli Antichi, come ne fà testimo-

Fritto.

Gal. lib. 3. de Alim. fre. c. 30.

ſtimonio lo ſteſſo Autore) di condire il Peſce,poich'è fritto,cô vino;gli Antichi v'aggiungeuano vn cotal liquore chiamato Garo,& era vna tal conditura di Peſci minuti ſalati,ò piu toſto, come vno ſcrittore grauiſsimo delle coſe naturali dice, era vn liquore,che ſi faceua dell'interiori di vn Peſcie chiamato Garo, & altre volte d'vn'altro chiamato Scombro, il quale hora in Roma chiamiamo Maccarello, e di tutte l'altre parti del Peſce, che ſi ſarebbon gettate via,queſte ſi macerauano col ſale,e faceuano quel liquore,quaſi col ſale putrefacendoſi, che ſi diceua Garo tanto da eſsi ſtimato, e fra gli condimenti tenuto fra li più ſingolari, e delitioſi; hor poich'a noi queſto condimento è mancato, ò più toſto da noi,che di più eſquiſito guſto ſiamo,che gli Antichi non erano, poſto in obliuione, parliamo di quelle conditure, che di preſente vſiamo, il fine delle quali, benche ſia per lo più il far più ſaporite le viuande,deue eſſere il correggere, & emendare quel di vitio, ch'hauere ſi ritrouano, perche fuor di queſto fine ſon dannoſe. quel fritto dunque eondito col vino è ſenza dubio migliore per la ſanità, ch'il ſemplice fritto, ma quelle conditure, che ſi fanno con ricuocere due volte il Peſce, come con friggerlo, e poi rifriggerlo, ò con friggerlo, e

Garo.

Plin. lib. 31. cap. 7. & 8.

Celſ. lib. 1. cap. 2.

marinarlo, e poi in graticola arrostirlo, ouero lessarlo, e poi friggerlo, ò arrostirlo, ò in qualsiuoglia altro modo, che si faccino, non possono esser se non meno sane, percioche nella prima cuocitura si vien bene col mezo del fuoco a consumar quell'humido superfluo, che hà il Pesce, e si rende più atto a digerire; ma con la seconda non può se non perder dell'humido nutritiuo, e per questo diuenire manco atto a dar buon nutrimento.

Addobbi.

Non è dissimile da quella conditura del fritto, ch'io dissi prima, quest'altra, che si fà alla medesima maniera, con friggere il Pesce, e gettarui suso del vino, spoluerizzandoui del Zucchero, aggiuntoui il sugo di Aranci, e ricoperto frà due piatti, sì che il vapore non isuanisca. la quale come più al gusto è grata, così credo sia più sana, assodandosi la sustantia del Pesce, e facendosi a questa maniera più accetto allo stomaco. dell'istessa qualità è vn'altra conditura, che chiamano Carpionato, percioche a questa guisa molte volte si condiscono i Carpioni. ma il Pesce in questa maniera condito, e mangiato freddo è piggiore, che quando caldo si mangia, anzi che in qualsiuoglia maniera, che si cuoce, sempre il Pesce mangiato freddo è meno amico dello stomaco, è se hà seco alcun vitio più facilmente lo com-

Carpionaro.

Pesce ri-freddo.

communica, e più facilmente può prouocare quella ſpetie di dolori di ventre, che dicono Colici,& altri da queſto poco differenti. Le Marinature ſon molte, e diuerſe, ma in due ſpetie principali ſi diuidono, cioè in forti, e dolci. ſi fanno tutte del Peſce per lo più fritto, ò arroſtito in graticola, ò nel forno, nel che poca varietà conoſco io di maggiore, ò minor bontà, perche la ſteſſa marinatura muta per tal modo la natura del Peſce così condito, che nulla ritiene della cottura paſſata. ma io ſtimo, che queſta conditura ſia ſtata ritrouata per riſuegliar l'appetito, percioche a pena ritrouerai altra coſa di queſta ſpetie di cibo, che meglio il faccia; egli ſi vede tutto il dì non tornar con altro miglior mezo l'appetito già a fatto languido a' conualeſcenti, che con queſto. ma quanto più ſerue a riſuegliar la voglia del mangiare, e ſatollarſi di altri cibi, tanto più parco deue eſſer l'huomo in mangiar di queſto, perche il Peſce a queſto modo acconcio diuiene di piggior nutrimento più groſſo, e più malinconico, e l'vſo di eſſo alle perſone di ſimile natura, ò che di ſimili mali, cioè malinconici, patiſcono, è inimiciſſimo, & in particulare è contrario a quel male, che chiamano Hippocondriaco. deuono fuggirlo ancora coloro, che da' dolori colici, ò di

Marinatura.

fianchi son molestati, e quegli ancora, che hanno i nerui deboli & infermi, com'ancora quelli, che son soggetti a' dolori di articoli, cioè a Podagre, a Chiragre, ad Artetica; e questo è vero molto più di quelle, che riceuono l'Aceto, e si chiamano per questa ragione forti, che delle dolci, ma queste sono poi più oppilatiue, nè son sì efficaci in prouocar l'appetito, e benche non tutte, nè sempre l'istesse cose riceuano tãto quelle, quanto queste, generalmente nondimeno parlando le cose dette son vere. Vn'altra conditura vi è, che medesimamente in due spetie si diuide, e son le medesime, cioè in forte, & in dolce, & è quella, che fassi in gelatina, e questa si fà col Pesce in qual si sia maniera, che sia cotto, ma s'in altra guisa sarà cotto, che lesso, vi vuole il brodo poi d'altro Pesce per faru'il gelo. e se non che necessàriamente questa è mangiata fredda, nel rimanente molto più la lodarei, che le sudette, percioche è più grata allo stomaco, e potrebbe meglio ancora nutrire, & il brodo rappreso, e gelato alla maniera detta nutrisce meglio de' liquori, e delle cõditure, che ne gli altri Pesci si oprano. Poco differenti dalle marinature, e dall'altre conditure sudette son quelle, che chiamano Addobbi, de' quali già hò detto qualche cosa, ne si può aggiunger altro di

Gelatina.

par-

particulare, se non che alcune di questi possono esser men nociui alla sanità, che i marinati, e massime di que' marinati, che con molto aceto son conseruati, ò che sono troppo dolci. sogliono ancora i Pesci, e massime poi, che son fritti, condirsi con diuersi sapori, ò con gli stessi sapori mangiarsi. i quali tutti possono fargli più grati al gusto, & alle volte ancora emendare qualche loro mala qualità, com'auuiene de' Pesci lessi, che si mangiano con sapori fatti di noci, & è opinione d'alcuni, che questi toglino via ogni malignità, che seco habbia, ò possa hauere il Pesce, poiche par che sia canonizzato appresso la scuola de' Medici, che la noce rimedij alli nocumenti del Pesce. Oltre alle dette altre conditure si vsano nel cuocere i Pesci, ch'io tralascio, ò per non saperle, ò per non mostrarmi sì curioso inuestigatore delle cose di cucina, ch'io ne sia stimato più di quel ch'ad onesta persona conuiene, dedito a i piaceri della gola, benche non solo vtile, ma necessario ancora sia ad vn diligente Medico di saper minutamente non solo la natura de' cibi, ma la qualità delle conditure, con le quali si soglion preparare, perche possa ancora determinare, quanto sia vtile, ò dannoso quel, che si mangia, anzi io penso che il più delle volte maggiore stima si debba fare

Sapori co' Pesci.

H 4 delle

delle conditure, che de' cibi stessi, poiche da esse questi son quasi mutati in vn'altra natura; nel che hò veduto i più de' Medici, e massime de' Moderni del passato secolo sì poco curiosi, ch'a pena ne hanno ragionato, ò ne han ragionato poco, e confusamente, & in generale, e per tal modo, che nõ si può da coloro, che Medici non sono, anzi ne pure da qual si sia Medico (percioche son più gl'ignoranti, che i sauij) far de' particulari giuditio alcuno. ma lasciamo star questo, e non tralasciamo col trauiarci da quel, che si è incominciato a dire, di mostrar le qualità, che possono hauere due altre conditure di presente vsate, forsi anche ne' tempi più antichi, cioè de' pasticci, e de' guazzetti. quella fatta in pasticcio non è da stimare mal sana, percioche la parte nutritiua, e l'humore interno della sustantia del Pesce (com'ancora della carne) si conserua meglio, che nell'altre cotture non si fà, nelle quali possono più facilmente suaporare. i condimenti poi, che riceue sono di spetie, che possono emẽdare la frigidità del Pesce, & oltre a ciò stimo, ch'acquisti qualche cosa dalla pasta, doue si cuoce, benche questa non si voglia per maniera alcuna mangiare, & in somma non la reputo all'altre conditure men buone del semplice lesso, ò dell'arrosto inferiore.

Pasticci.

riore. I guazzetti poi, che de' Pesci si fanno sono di mille fogge. quelli, che molto olio riceuono, e gran varietà di cõdimenti, son molto allo stomaco nociui, nè, benche non perdino quanto al dar'il nutrimento, che sogliono, così bene nutriscono come gli altri più semplici. onde migliori son quelli, che si condiscono con vino, con herbe odorose, ò d'altra spetie, purche buone sieno, con prugne, & vue passe, con mele, ò sapa, con latte di mandole, ò di pignoli, ò con brodetti fatti, ò dell'istesse mandole, e de gli stessi pignoli, ò di noci, ò di auellane. quelli che con cipolle trite, e prima soffritte, aggiunteui delle prugne, e della sapa, si fanno, possono per le reni apportar qualche giouamento, e così si può andar considerando de gli altri, perche troppo lungo sarebbe il nominargli tutti ad vno ad vno. fannosi ancora della polpa de' Pesci delle Bragiole condite con coriandro, ò finocchio, ò anisi, & altre cose, delle quali non deuo soggiunger'altro, non essendo queste punto differenti dal semplice arrostito; ma non auuiene così delle Polpette, delle quali si può dire, che più facilmente si digerischino, generalmente parlando, ma possono l'vne dall'altre esser molto diuerse, riceuendo ancora diuersa spetie di condimenti. finalmente conchiuderò il mio

Guazzetti.

Bragiole.

Polpette.

dire

dire con quel, che di queste conditure dice vn grauissimo Autore, cioè ch'elle son causa, quando son molto affettate, di molte crudità, e non è dubio, che le semplici son più sicure, com'altre volte hò accennato, in particulare egli par, che sia cosa conueniente, che ne'tempi de'digiuni seruino più per correggere, che per far più saporite le viuande, hauendosi per questa maniera meglio cura della salute, e dell'anima, e del corpo.

Gal. lib. 3. de Alim. fac. 10.

De' Pesci in particulare.

Conuiemmi hora di ragionare più particularmente de' Pesci, benche non sia luogo questo d'andar cercando curiosamente i nomi antichi, e raffrontargli co' moderni, ò descriuer la forma, la statura, e la qualità di ciascuno, ò insegnare i loro particulari instinti, ò mostrare in quali mari, in quali fiumi, e'n quali stagni, laghi, ò paludi si prendano, ò accennare in qual tempo, ò stagione dell'anno sieno migliori, ò piggiori, più, ò meno saporiti, e sugosi, ò in qual modo si debba più l'vno, che l'altro condire, & altre cose somiglianti, delle quali tutte non manca chi diligentemente habbia discorso; ma per sodisfare all'impresa, ch'hò da condutre à fine, basterà sommariamente andare accennando alcune cose, che più necessarie al proposito mi parranno, e con

vn

vn ragionamento vnito, che non muoua tedio à chi legge, insegnare quali deuono essere più, ò meno famigliari nelle mense di coloro, che vogliono in questa ragion di viuere hauer'il debito riguardo alla loro salute; per questo io non osseruerò in parlarne ordine alcuno, come i Naturali han fatto, ma ne parlerò secondo, ch'alla mente mi verranno; apportando prima alcune cose più generali.

I Pesci vogliono esser mangiati freschi.

Dico dunque, ch'i Pesci tutti vogliono esser mangiati freschi; percioche corrompendosi di natura loro facilissimamente fuor dell'acqua, egli n'auuiene, che non mangiati per tempo sieno di molto piggiore nutrimento, e più facilmente cagionino que' mali, che dal mangiar'i Pesci vogliono alcuni, che procedino. E' benche non manchi, chi pensi, che pur alcuno ve ne sia, che voglia esser mangiato frollo, com'il Tonno, e per auuentura anche altri pesci grossi assai, perche sieno più teneri, e facili a digerire, io nondimeno tengo per cosa ferma, che e questi, e tutti gli altri sempre nutrischino tanto meglio quanto più di fresco sarranno mangiati, percioche tanto meno si sarà risoluto dell'humido buono, e nutritiuo, e che questo sia il vero, si caua facilmente dal sentirgli più saporiti, quanto più freschi sono. anzi di più, se alcuno

vorrà

vorrà ſperimentare quel,ch'io dico,ſi confermerà molto nella mia opinione,& è,che anche lo ſteſſo Peſce, che fuor dell'acqua molto viue,come tutte le ſpetie d'Anguille, ò che ne'viuaij lungo tempo ſi conſeruano (ſe però non ſono dell'iſteſſa acqua, nella quale ſon preſi) ſono ancora mangiati ſubito morti,e cucinati men grati al guſto di quelli, che dalle loro acque eſtratti vengono ſubito conditi,e mangiati. non ſi può negare già, che alcuni più gentili perdano più preſto la lor bontà, che gli altri, e maſſime la Trotta, & i Peſci più minuti, in ſomma tutti ſon meglio abbracciati dallo ſtomaco, e meglio nutriſcono, quando più di freſco ſon preſi, cotti, e poſti in tauola.

Hanno in oltre i Peſci anche qualche differenza di bontà, ſecondo la conditione delle loro parti; io non dico di bontà di guſto, ma di nutrimento. la coda è parte più d'ogni altra libera dalle ſuperfluità, perche,& è più in continuo moto, che l'altre parti, nè contiene interiora, non hauendo cauità alcuna, & eſſendo meno graſſa di qualſiuoglia altra parte.la teſta per le contrarie ragioni al contrario è di tutte di ſuperfluità più abondante. la pancia tiene la ſtrada di mezzo,ma la parte più ſottile è più humida, perche anch'è più graſſa.

Coda de' Peſci.

Teſta.

Pancia.

la

la ſchiena è più ſimile alla coda,ma più duta da ſmaltire, non eſſendo così dal moto eſſercitata. l'interiora ſono tutte piene di eſcrementi, hanno inimicitia con lo ſtomaco, e col cuore alle volte sì grande, che moſtrano di hauere qualche velenoſità. l'voua ſon tutte dure al digerire. il latte è men nociuo, e così ancora il fegato, il quale di alcuni Peſci per altro ignobili, e mal ſani, è sì delicato, che ſi può connumerare frà li più eletti cibi, che ne'giorni magri ſi vſano, e di altri non ſolo è di ſapore delicatiſſimo; ma ancora ſi digeriſce facilmente, e dà nutrimento aſſai buono. più che altra parte è duro a digerire, e dà nutrimento cattiuo, e malinconico il ventricolo; ma niuna nè è più inimica dello ſtomaco, ch'il graſſo, che ancora alla teſta è nociuiſſimo, cagiona nauſea, ò conturbamento dello ſteſſo ſtomaco, vomito, vertigine, dolori di teſta, dolori colici, e mille altri mali.

Schiena. Interiori. Voua. Latte. Fegato. Ventricolo. Graſſo.

Hor per venire al particulare de' Peſci, vi darò principio da i minuti, e più famigliari, fra' quali il primo luogo quanto all'eſſer più commune hà la Sarda, percioche, & in abbondanza ve n'è, & in ogni tempo ſe n'hà copia, & in ogni menſa, anche nelle pouere ſe ne vede, (percioche per lo più è di prezzo baſſo) & al

Sarda.

gusto

gusto è molto grata, nè con la diuersità della cottura, ò conditura perde punto il suo sapore, perche ancor, che picciolo pesce sia, pure anche lessar si suole, e con sugo d'arancio, & olio, e pepe condire, e sopra à tutto non hà cosa, per la quale meriti biasmo, benche vi sieno molti Pesci ad essa di bontà superiori. hà la carne mezzana, che tien più tosto del molle, ma hà però quella qualità, ch'io dissi da Latini chiamarsi friabile, onde facilmente si digerisce, e dà buonissimo nutrimento. è molto vicina di bontà alla sarda l'Alice, ch'io per la diuersità della sustantia della carne (percioche questa comparata à quella è più duretta) e per la forma del corpo stimo, che sia d'vn'altra spetie, e non come alcuno imagina, dell'istessa. son molti, che hanno per più saporosa l'alice, che la sarda, ma quanto al nutrire poca differentia vi cognosco, benche questa di quella vn tantino più presto si possa digerire. Restano molto inferiori a' detti pesci il sardone, e la sarda di sperone chiamata vestita di molta scaglia, e densa, ch'oue deurebbe renderla migliore, mostra, ch'ella è tanto piggiore, poiche con tutto lo spurgarsi per questa via la sua carne è men buona di sapore, e men sucosa dell'altra sarda, e dell'alice. a questa sarda, che di sperone dissi chiamarsi,

Alice.

Sardone.

Sarda di sperone.

Sardina, e sardella.

non

non è già superiore di bontà vn'altra sarda piccola, che per ciò sardina, ò sardella vien detta, è più insipida, e così ancora men sana.

Di tutti i sudetti Pesci, che piccioli sono, assai minori sono i lattarini, ma sono accetti al gusto. son migliori quei di mare, e poi quei di fiumi chiari, ò di laghi, ma cattiui sono quei de' fossi, ò di stagni. mangiansi communemente fritti con sugo di arancio, e caldi, nè riescono però a fatto senza qualche gusto conditi in altra maniera; si cuocono con herbe lessandogli, & vsandogli come per minestra.

Lattarini.

Vien lasciata molto a dietro tanto di gusto, quanto di bontà. dalli più de' Pesci nominati la Lasca, la quale a pena con la polpa della schiena suol dare qualche sodisfatione al palato. si troua alle volte però ripiena di alcune interiora di sapore dolci, e non a fatto dispiaceuole. s'ingrossano in alcuni laghi, e fiumi tanto, che passano il peso d'vna libra, e mezza, e più, ma sono anche piggiori, che non è la più picciola, e nel nutrire meno efficaci, & in somma si lasciano alle genti d'infima conditione; la picciola pure alcuna volta a persone di miglior fortuna è accetta. Euui ancora vna certa mescolanza di Pesci minuti, ch'alla Plebe insieme con la lasca

Lasca.

Frittura.

per lo più si suol tralasciare, la quale è chiamata frittura, della quale non si può dir cosa di particulare, mentre di tanta varietà di spetie è composta, pure perche non si mangia se non fritta, ell'hà di sicuro tutti quei difetti, ch'al fritto s'attribuiscono, nel rimanente non vi si vede alcun Pesce per lo più, che sia di cattiua natura. euuene però vn picciolino, e tondo, la cui testa è piena di pietruzze minute, il quale quì in Roma chiamano Iozza; questo è di buon nutrimento, e puossi da coloro, a' quali il fritto si confà, mangiar liberamente, perche facilmente si smaltisce. Vn'altra spetie di Pesce è chiamata con lo stesso nome di frittura, & a differentia della prima si dice frittura grossa, la quale non saprei qual Pesce fusse appo gl'antichi, nè come di presente altroue si chiami, trouandomi non hauerci fatta alcuna diligentia. è di sustantia buona, & a par d'ogni altro pesce minore nutrisce, e si digerisce facilmente non hauendo la carne dura. ma molto più ricercato da coloro, che a' piaceri della gola sogliono attendere, è il frauolino, benche sia di carne più dura, e di bianchezza maggiore, ma tanto supera il sopradetto di bontà, quanto lo supera nel l'esser più saporito, & è di quei Pesci, che son lodati fritti, parendo, ch'a questo modo sieno

Iozza.

Frittura grossa.

Frauolino.

ſieno meglio riceuuti dallo ſtomaco. ſe queſto quãdo è ingroſſato, e lo ſteſſo ch'il Dentale, certa coſa è, che quanto è più groſſo, tanto è più duro da digerire; per queſto ſi può ſtimare, che ſia vero quello, che dicono alcuni, che ſtringa il ventre. io trouo però alcuno Autore, a cui ſi può in queſte coſe dar credenza, c'hà voluto, ch'il Frauolino s'ingroſſi alle volte al peſo di venti libre, e pure ſi veggono de' Dentali, che non paſſano le dieci; onde ſi può dire, ch'il Frauolino groſſo ſia ben ſimile, ma non vna coſa ſteſſa col Dentale, e per diſtinguer l'vno dall'altro vogliono, ch'il Frauolino habbia gli occhi grandi con vna macchia gialla, e ſia di ſchiena più inarcata, ch'il Dentale. ma ſia come ſi voglia, l'vno, e l'altro è buono, nè poi, che ſono d'vna ſteſſa grandezza è l'vno dell'altro più, ò men duro a diggerire, nè dà migliore, ò piggior nutrimento. ma poniamo anche in queſto luogo, nel quale de' Peſci minuti habbiam parlato, l'Agucchia. queſta di bontà nõ è in tutto da diſpregiare, benche ſia vn poco dura al digerire. è men famigliare, ma più nobile la Lampreda, non gran fatto nella forma del corpo dall'Agucchia diſſimile, ſe non che queſta hà il becco, e quella n'è priua, ſon di diferente colore, ma lunghe di corpo l'vna, e l'altra. è ſtimata la Lampreda da

Dentale. Agucchia. Lampreda.

Aless. Pet. del Vin. de Rom. in l. 3. cap 12. Cast. Dur. helzer. del la sanità. Pisanell. de esc. 20, pat. fine.

alcuni de' Medici moderni (percioche non si sà, se gli Antichi l'habbian per modo alcuno cognosciuta) per cibo di buona sustantia, e di lodeuole nutrimẽto. ma se diamo punto fede a' segni, che da tutti gli scrittori son'apportati per conoscere la bontà de' Pesci, certo è, che la Lãpreda ne hà molti da biasmare, nè sò se n'habbia alcuno da lodare. l'esser'ignuda, l'esser sẽza spina, l'hauer simiglianza grande con altri pesci di natura pessimi, anzi esser dell'istessa natura (poiche hà la stessa viuacità, che l'Anguilla) e nascer nell'istesse acque, l'esser di carne dura, e viscosa, l'abondar di grasso son tutti segni di poca bontà. che se per dimorar continuamente ne' luoghi pietrosi (onde vogliono, s'habbia acquistato il nome di Lampreda, come quella, che sempre lambisce le pietre) alcuno vuol giudicarla per buona, sì il faccia, ch'io non hò hora tempo opportuno a conuincere con altre ragioni il contrario. io vorrei ch'i Moderni, che voglion determinar le cose di loro capriccio apportassero qualche ragione almeno leggiera de' loro detti. io riconosco nella Lampreda più il prezzo grande fattole da coloro, ch'alle delitie del mangiare son dati in preda, che quello se ne debba fare da chi brama di vsare cibi proportionati alla sua sanità. può esser, che quella di mare (per-

(percioche non nasce ella solo nell'acqua dolce, benche vn moderno trà i Pesci d'acqua dolce la connumeri, ma anche in Mare) sia migliore almeno per la sanità; ma l'vna, e l'altra io stimo per cibo di cattiuo sugo, e non mi manca chi al mio parere si accosti non persone mica di poca autorità, anzi vi è chi racconta, che essendo in vn conuito posto a tauola vn Cappone, che in vece di lardelli, era infilzato di Lampredozze, tutti i conuitati, che ne mangiarono, se ne ritrouarono grauemente molestati.

Card. lib. 3. de sanit. tuen c. 54. Pissanell. loco cit. Card. loco cit. Bruptin de re cib. lib 20. capit. 21. Bruptin. loco cit.

Ma di tutti i Pesci, che fin'hora habbiamo nominati, si può dare il vanto alla Triglia, percioche questa hà con se tutte quelle parti, ch'in vn Pesce buono si desiderano, se non vi si volesse ancora insieme la grandezza del corpo. è di bontà di sustantia superiore a molti, di sapore inferiore a niuno, nella delicatezza di alcune sue particelle superiore a tutti. se n'hà in tanta abondanza, ch'anche le mense de' più poueri artisti alle volte ne son piene; che se di rado se ne vedesse, io non sò qual Pesce a maggior prezzo si comperasse, e ben vediamo, ch'essendo per lo più picciola di statura, quando alcuna ne comparisce di straordinaria grandezza, se n'accresce il prezzo in modo, che l'esser troppo eccessiuo toglierebbe la credenza al vero. e pure sap-

Triglia.

Plin.lib.9. cap.17. Seneca Epist.48. Suet.in Tiber.

piamo, esserne stata comperata vna cento vinticinque scudi d'oro, & vn'altra, ch'a sei libre di peso giungeua, dugento scudi medesimamente d'oro, anzi esserne andato anche innanzi il prezzo a dugento cinquãta: nè sarebbe di ciò da merauigliarsi, perche se a proportione del peso si fusse venduta quella, che dice vn naturale historico, essere stata presa di peso di ottanta libre, il prezzo saria salito a somma incredibile. ma a questa maniera si compera più la rarità, che la bontà de i cibi, perche veramente la Triglia, come passa vna certa grossezza sua naturale, cioè il peso di quattro oncie, ò mezza libra al più, diuiene men saporita, e meno sana, diuenendo assai più dura di prima a digerirsi. ma poiche per ancora non habbiam parlato, se non di Pesci piccioli, aggiũgiamone alcuni altri, che nella grandezza a i sopranominati succedono. Frà questi è lo Scombro detto da noi Maccarello, la stagione del quale per esser di Aprile, facendosene all'hora gran pesca, da alcuni popoli vien chiamato Pesce d'Aprile. e, per quanto appartiene alla sua bontà, in quel tempo può hauersi in qualche prezzo, perche ingrassandosi diuiene la sua carne, perduta vna sua certa natural secchezza, più morbida, e saporosa, e così ancora più facile a digerire, oue in altri tem-

Gal. lib.3. de Alim. fac. c. 27.

Maccarello.

pia

pi a ſmaltire è dura, e ſtringe il corpo, e credo, che comparato a gli altri Peſci nutriſca manco, delche ſe vuoi hauer di più qualch'altro teſtimonio, conſidera l'hauer queſto peſce, e la teſta, & il ventre quaſi voto, e ſenza alcuna particella, come gli altri hanno, che contenga qualche poco di ſugo buono. molto migliore, benche non sì grato al guſto è il Capone, cioè quello, ch'è roſſo, non quello, che hà il becco ſparſo a guiſa di vna forcinetta, e la ſchiena armata di alcune ſpine larghe, e quaſi di oſſo, & è di colore roſſigno sì, ma foſco, che dà nel berrettino, oue quello è di vn roſſo acceſo, & è più groſſo, & hà quella carne della qualità, ch'io diſsi deſiderarſi tanto da' Medici ne' peſci, e chiamaſi da eſsi Friabile; è ben duretta, ma bianchiſsima, onde molto bene nutriſce, & hà ſeco pochiſsime ſuperfluità; ma quell'altro più picciolo, che hà lo ſteſſo nome, è molto in ogni coſa inferiore, e come queſto è degno di eſſer veduto nelle menſe nobili, così quello ſolo nelle vili deue hauer luogo, dal quale non è molto diſsimile nel colore vn altro peſce minore quanto alla lunghezza del corpo chiamato Lucerna; hà il capo groſſo aſſai, la carne tenace, e dura più aſſai dell'vltimo cappone, ma queſto ancora, come quello rieſce meglio leſſo, ò in guazzetto, che al-

Cappone.

Vn'altro Cappone.

Lucerna.

tramente; credo,che nutrisca assai, ma difficilmente nello stomaco si smaltisce, nè digerito bene può dar nutrimento a fatto cattiuo, benche pesce ignobile sia.

Carpioni. Persico. Agone. Temere.

Nobili sono stimati il Pesce Persico, l'Agone, il Temere, & il Carpione, Pesci a noi stranieri, ma a i Lombardi famigliari, de' quali nõ dirò altro, che quello ne han detto alcuni Autori, poiche io di proprio mio sapere non ne posso alcuna cosa determinare. dicono dunque questi esser tutti di sì buona sustantia, che se non sono molto grossi, cioè, che non passino vna libra, e mezza, son conceduti a gl'infermi, il che non è mica segno da dispregiare ne' nostri tempi, c'habbiamo fatto co' Pesci inimicitia, non per altro se non perche alcune volte ci viene per precetto vietato l'vso della carne; perche la Natura ribelle, che ci guida, e la quale par, ch'anche in questo i Medici vadano assecondando, brama sempre più quello, che le vien prohibito. ma seguiamo il nostro ragionamento, andando innanzi a dir'alcuna cosa di quelli, che di maggiore statura sono.

Tinca.

la Tinca è Pesce quì principalmente molto in vso, essendouene per la copia de' Laghi vicini in grande abondanza, ma è più tosto ignobile, ch'altramente, & è di pessimo nutrimento. picciola è cattiua in modo, ch'a pena l'infi-

l'infima plebe si degna mangiarne. grossa, benche al gusto più grata, è forsi piggiore per la sanità. se con alcuna cottura si può scemare il suo vitio è col friggerla, ò cuocerla nel forno con buonissime spetie, & alcuna herba odorifera. se pure se ne mangia, deue esser non molto grossa; cioè, che non passi il peso didue libre, ò tre, deue hauer la carne bianca, e dura, e che non habbia la pelle grossa assai, e dessi schifare ad ogni suo potere da ciascuno di non satollarsi del suo grasso, perche non altramente, che quello dell'Anguilla offende notabilmente lo stomaco, e la testa. ma quanto è ignobile, e per la sanità nociua la Tinca, altrettanto nobile, e sana viene stimata la Trotta. nō si oppone a questo Pesce vitio alcuno, benche ve ne sia di vna spetie migliore, ch'vn'altra; percioche quella, ch'è macchiata di rosso è migliore, che quella, che è macchiata di nero, e migliore di tutte quelle, che niuna macchia hà. quella ancora, che hà la carne rossa è stimata migliore dell'altre. hà cō se la Trotta vna lode particulare non così commune ad altro Pesce, cioè, che col suo nutrimento rifresca il sangue, e lo ricrea, cō tutto, che per altra parte accresca il seme, segno manifestissimo della bontà della sua sustātia, ond'io non sò vedere, mentre che si dica, a questo essere

Trotta.

atta, ch'è tanto come a dire, che accresca l'humido radicale, per qual cagione alcuni Moderni a i vecchi prohibire la voglino; perche se bene io concedo, che rinfreschi il sangue, il che par, che ne'vecchi, che freddo di natura l'hanno, non sia à proposito, questo non è impedmentp tale, che debba a fatto negare ad essi il suo vso, poiche rinfrescare il sangue si dice non veramente con raffreddarlo, ma con generare vn sangue temperato, e lodeuole, non di quel calore, che gli altri cibi lo producono. non credo dunque, che la Trotta più de gli altri pesci possa essere a' Vecchi contraria. Ma poiche tanto questa, quanto la Tinca son Pesci di acque dolci, diciamo ancora qualche cosa de gli altri, ch'in simili acque dimorano. di questi vno ne è il Barbo, il quale non sò, come si possa stimare di alcuna bontà, poiche le sue interiore son quasi velenose, e massime in alcuni tempi dell'anno, benche sempre sogliono cagionare dolori colici, & alcuni altri di questi molto piggiori con vomito, e mille altri cattiui accidenti. in oltre egli è questo stesso Pesce in alcuni luoghi di poco buono odore, e par, che sappia di fango, ned è la sua carne di tal sustantia, che mi paia meriteuole, d'esser tra le buone connumerata, benche alcuno volesse, che frà le piggiori connumerar

Barbo.

merar non si debba. è ben di questo migliore lo Squaro, perche hà miglior polpa, ma anche perche è priuo di quel sospetto, che danno l'interiora di quello, con tutto, che quasi tutti i Pesci a questi somiglianti, a certi tempi le habbiano di sì strana natura, che facilmente generano i mali sudetti, ma a gli altri Pesci questo auuiene per accidente, percioche nella Primauera, quando molta quantità se ne prende, mangiano alcune cose cattiue, dalle quali poi acquistano quella malitia di offendere, chi ne mangia, ma nel Barbo l'interiora sempre son cattiue, e ne' sudetti tempi diuengono pessime.

Squaro.

La Laccia ancora essa, benche sia Pesce di Mare, nell'acque de' Fiumi si prēde ne' tempi di Primaueia, quando solo per cibo può seruire, perche quella, che nel mare è presa è si asciutta, & insipida, e con questo di sottilissime spine sì ripiena, ch'il mangiarla è affannosa cosa. Ne' Fiumi s'ingrossa, ma non può lasciare quelle sue tante spine, che non solo arrecan tedio in mangiarla, ma ancora pericolo. Bēche l'industria de' Trinc̄ianti soglia cō molta leggiadria leuata la spina di mezzo, torne via anche tutte l'altre. è però molto grata al gusto, ma per ragion di cibo sano non è da esser ricercata al paro de' Pesci assolutamente buoni. Vn'altro Pesce di nome poco differente da

Laccia.

questo

questo è il Luccio, ma l'auanza però in bontà, merauigliomi, ch'alcuni Moderni habbian voluto, che sia mal sano, & haurebbon'in questo qualche ragione, se fusse vero quello, ch'alcuni dicono, ch'egli si generi dal seme delle Tinche, benche dal seme di altri Pesci ancora vogliono, che nasca. ma ò che questo sia vero, ò nò, ogni volta, ch'il Luccio sia nato in acque buone, sarà di buonissimo nutrimento al par d'ogni altro d'acqua dolce, se la sola Trotta ne trarrai; perche veramente la sua carne è bianca, duretta sì, ma molto friabile, com'i Medici dicono, senza grasso, e simile alla Triglia tanto da gli stessi Medici lodata. egli non si può negare però, che non sia insipido, ma questo non gli scema la bontà del nutrimento, ma fatto stare lungo tempo in sale si assoda in tal guisa, che niuno altro Pesce hà sì dura la carne. ma è cosa merauigliosa quel, che di questo Pesce racconta vn dotto Medico Franzese, cioè, ch'in Inghilterra, oue sono i più nobili Lucci, che sieno in altra parte del mondo, vsasi da' venditori sparar loro il ventre, perche il cõpratore veggia se sieno grassi, ò nò, che se grassi non riescono, senza prenderfi altro pensiero della ferita, gli rigettano ne' viuaij, oue la ferita senz'altra cura si salda, e ve gli tengono fin tanto, che s'ingras-

Pisanell. de pisc. & pot. fac.
Lud. Non. lib. 3. de recib. c. 34
Card. l. 3. de san. tuen. cap. 65.
Card. loc. citato.
Bricierin. l. 12. c. 11. de re cib.

grassano. soggiunge lo stesso Autore, hauer pẽsato alcuni questo auuenire, per lo commercio, e toccamento de' Lucci con le Tinche, le quali hauendo la carne tenace, e viscosa possono saldare la detta apertura; mà ciò è vna vanità, e molto meglio detto è quello, che per ragion di questa merauiglia lo stesso apporta, cioè, ch'il Luccio hà vna tal proprietà dalla Natura, per la quale facilmente la sua carne disunita si riunisce, il che egli caua dal vedere, che l'interiora dello stesso Pesce han sì fatta virtù, che stringono, e condensano il latte non altramente, che si faccia qualsiuoglia altra materia a questo effetto vsata.

Hora lasciando questo da parte venghiamo a parlare dell'Anguilla, la quale non dourebbe esser più amica dell'huomo di quel, che si sia qualsiuoglia spetie di Serpenti, delli quali però alcuni io non istimo, che portassero vsati ne' cibi tanto danno, e fossero sì contrarij alla nostra natura quanto è l'Anguilla, masſime presa in acque poco lodeuoli; non hà ella con se bontà alcuna, anzi all'incontro hà molti vitij, e merauigliomi di tal'vno (il qual non sò quanto buon giuditio dia di simili cose) che vuole, che di buon nutrimento sia, e che salata sia buona per lo stomaco. ella non lascia mai nè per sale, nè per altro condi-

Anguilla.

Castor. Dur. nel Ies. della san.

mento

mento la sua malitia naturale di esser particularmente allo stomaco inimica, poiche non può lasciare, ma solo in qualche parte moderare quella naturale viscosità, con la quale alle tuniche dello stomaco attaccandosi, e trattenendouisi per lungo tempo, cagiona nausea, e dolore, & alcuna volta vomito, grauezza di testa, inpedimento di vrina, debolezza de' nerui, fiacchezza degli articoli: lascisi pur mãgiare à coloro, ch'allettati dalla piaceuolezza del suo sapore, non tralascierebbono di mangiarne, ancor che molto piggiore fusse, che ella non è. e pure vno scrittore nobile del secolo passato, vuol, che la Tinca sia di bôtà all'Anguilla inferiore; ma egli si vuol far paragone dell'Anguille, con le Tinche, che nelle stesse acque nascono, perche forsi l'Anguille di Mare, benche molto insipide, saranno migliori delle Tinche, le quali sempre in acque dolci, e per lo più grosse, e fangose son prodotte; ma la verità è, che l'Anguilla è di sustantia piggiore, percioche nasce di putredine, onde racconta vn diligente scrittore della Natura de' Pesci, & è riferito dallo stesso, ch'hor hora citai, essere stato gettato in vn certo lago vn corpo morto di vn Cauallo, & indi a non molto tempo esserui nata vna gran quãtità di Anguille. Non è di si contraria natura a noi la Murena

Card. l. 3. de san. tué. cap. 26.

Rondelet. de Pisc.

Murena.

rena nella lunghezza del corpo all'Anguilla molto ſimile, benche nel cuoio molto differente; ma nè queſta ci deue eſſere accetta. ella per quanto nę dicono gli ſcrittori, ſi meſcola co' ſerpenti, e di eſſi concepiſce. v'è chi dice, ch'ella non altramente, che le Vipere, habbia ne' denti il veleno, onde non ſi aſſicurano i Peſcatori, mentre è viua, con le mani toccarla. laſcio di dire, quanto ella ſia vorace, e come ſi paſca di carne humana, delche ci rende ſufficiente teſtimonio la crudeltà di Vedio Pollione, che gettaua a diuorare gli Schiaui condennati alla morte ne' viuaij, oue erano le Murene. e non ſolo la carne humana, ma ella trangugia ancora auidiſſimamente tutte le lordure, che nell'acque ritroua; ſe bene volendo noi a queſto riguardare, non aborriremo meno la Triglia, che lodatiſſimo Peſce è, la quale nondimeno è più ch'ogn'altro auido d'ogni ſporcitia, come i Naturali affermano. Con la Murena, che veramente è peſce di Mare (benche vi ſia, chi voglia, che dal Mare alle volte nell'acque dolci ſi trasferiſca) tornarò a i Peſci di Mare. frà quali vno ignobile ve n'è, che dal colore verde meſcolato col roſſo, ch'egli ottiene, ſi hà acquiſtato il nome di Pappagallo, al guſto ingrato, e dannoſo alla ſanità. ma più ſpeſſo nelle Peſcherie ſi vede vn altro Peſce, che chiamano Sal-

Plin. l. 9. cap. 23.

Rondel. de Piſc. l. 15. cap. 4.

Pappagallo.

Salpa.

pa bello al vedere, percioche egli par quasi ad arte listato d'oro, e di argento, ma di carne sì asciutta, e sì sporco nell'interiora, che non è degno di comparire nelle mense di persone di mediocre fortuna, non che delle ricche, e nobili. hà in alcuni tempi, come ne' mesi più caldi, vn certo odore non dispiaceuole, & all'hora la sua carne pare alquanto meno insipida, & asciutta; dal volgo per vederla così vergata di oro, vien chiamata Orata, ma questa è Pesce altrettanto nobile, e sano, quanto ignobile, e poco sano è la Salpa; perche l'Orata è di carne molto dura, & ancorche per questo sia vn poco difficile a smaltire, ell'è tuttauia di buonissimo nutrimento a par di qual si sia altro pesce simile. non è di bontà a questa inferiore lo Scorfano, benche habbia la carne forsi dell'Orata più dura; ma nutrisce anche questo bene, se bene si digerisce; non così già vn'altro Pesce di simil nome, ma più picciolo, e per questo chiamato col diminutiuo Scorfanello, il quale non solo nella grandezza, ma nel colore ancora è da quello differente. questo, com'io dissi, è picciolo, quello è maggiore; questo è di colore nericcio, ò più tosto frà rosso, e nero, quello è di colore rosso acceso; questo si pasce di fango, e ne' luoghi fangosi vien preso, quello si prende in alto mare;

Orata.

Scorfano.

Scorfanello.

onde

onde questo non può esser di buon nutrimento, quello sì. Ma perche andiamo noi tanto ritardandoci di parlar del Cefalo Pesce sì noto, e tanto in vso, e sì famigliare ad ogni persona? Questo pesce si può dire, che non d'vna, ma di molte spetie sia frà se stesse assai differenti, perche con tutto, che tutte sieno quanto alla forma del corpo simili, si distinguono nondimeno dall'esser più, ò meno saporite, dall'hauer buono, ò cattiuo odore, dall'hauer la carne più, ò meno molle, onde auuiene, che migliori, ò piggiori di nutrimento riescono; per questo è necessario conoscere vno dall'altro; quelli, che di Mare sono, dico, che nel Mare son presi, si come di sapore son più grati, così sono anche più sani. quelli, che ne gli stagni, e nelle paludi si prendono, sono, e più insipidi, & assai meno sani, anzi, che danno nutrimento malinconico, generano oppilationi, e son nemici dello stomaco, nè io reputo questi punto superiori di bontà all'Anguille, & alle Tinche, & a gli altri pesci, che ne' luoghi sporchi, e fangosi si generano. anzi, che il grasso di questi non è mica men nociuo allo stomaco, & alla testa, che quello delle stesse Anguille, e delle Tinche, e vi è chi vuole, ch'anche quelli de' fiumi habbiano gli stessi vitij, e pure se è vero quel, che da altri si dice, ve ne sono anche de'

Cefalo.

Gal.lib.3. de Alim. fac. c.25.

Aet.lib... cap.137.

de' piggiori, perche vna ſpetie ve n'è, che dal fango, e dalle lordure dell'acque, non altramente ch'i vermi, ſuol naſcere. in ſomma il Ceſalo di qual ſi ſia ſpetie, mangiato in abondanza, maſsime la ſera a cena ſuol cauſare vn graue dolore di teſta, come afferma vn dotto Hiſtorico, e Medico inſieme, che già de' peſci Romani ſcriſſe.

Ariſt. l. 5. de hiſtor. anim. cap. 11.

Paul. Ior. de Piſcib. Rom. cap. 10.

Ma di gran lunga vien ſuperato, e nella delicatezza, e nella bontà il Ceſalo dalla Spigola; la quale da' Medici di sì buon nutrimento è giudicata, che non iſtimano la ſua carne inferiore a quella della Pernice; onde qual merauiglia è, ſe da eſsi è nelle febri conceduta? vi è nondimeno differenza di bontà nell'iſteſſa ſpetie, come in tutte l'altre dal luogo doue ſon preſe, e dal tempo, nel quale ſi mangiano. furono celebrate anticamente quelle, ch'eran preſe nel Teuere frà due ponti, e nel meſe di Gennaio, com'ancora al preſente auuiene, ma l'eſſer preſa frà due ponti faceuala bene più ſaporita al guſto, ma non più ſana, anzi piggiore per la ſanità, perche iui ingraſſaua dalle lordure, che vi ſi ſcaricauano dalle chiauiche maggiori della Città, come nota vn diligente Medico moderno. Dal Lupo (percioche di queſto nome chiamaſi la Spigola appreſſo i Latini) paſsiamo al Drago, Peſce così chiamato da' Greci, & in queſte noſtre

Spigola.

Card. de ſan. tuen. lib. 3. c. 37.

Lud. Nõn. de re cib. l. 3. c. 16.

noſtre peſcherie Tragina, queſto è peſce di carne dura, e non a fatto ingrata al guſto, e ſe bene ſi ſmaltiſce, dà buon nutrimento. egli hà alcune ſpine, che ſono velenoſe, percioche pungendo (come afferma vn dottiſſimo Medico) fà venir dolori, e ſpaſmi, & è da merauigliarſi di quello, che lo ſteſſo ſcrittore vi aggiunge di due rimedij, che ſanano le dette punture, l'vno è la carne della Triglia poſtaui ſuſo, e l'altro il fegato dello ſteſſo Drago, ò Tragina, bēche vn'antichiſſimo, e graue ſcrittore dica, che lo ſteſſo peſce ſparato, e poſto ſu la puntura ſerua per rimedio di eſſa, può eſſere, che l'vno, e l'altro rimedio ſia buono, & a propoſito. Ma è bē più ſaporito forſi, e di queſto, e della Spigola ancora il Salmone peſce non veduto mai in queſte noſtre peſcherie, percioche nō viē cōdotto quà ſe nō ſalato, ma per quanto gli ſcrittori ne dicono, è altrettāto di natura vitioſo, poiche è cōtrario allo ſtomaco, e difficilmēte ſi ſmaltiſce. Alla Spigola è quaſi eguale in bōtà il Coruo, ma di ſapore vien tanto dalla Spigola ſuperato, che nulla più, & han ragione coloro, ch'a i piaceri della gola ſon dati, di non farne molta ſtima, benche per altro non ſia di sì cattiua natura, che non ſi poſſa anche con ritrarne buon nutrimento vſare. E' poco più del Coruo ſaporita la Regina nella

Card. l. 3. cap. 40.

Dioſc. l. 2. cap. 14.

Salmone.

Card. l. 3. de ſanit. tuen. c. 70. Bruierin. de recib. l. 22. c. 17.

Coruo.

Regina.

sua stagione. questo è pesce straniero, percioche nel secolo passato quì non si vedeua, come dice vn'Autore di Cucina, al quale si può in queste cose dar credenza. fanne però mentione vn'altro Autore più graue, il quale lo stima per pesce buono. certo è, che la sua carne è facile a digerire. Lodasi la lingua di questo pesce per saporitissima, ma la carne a molti non piace, perche è sempre insipida. ma frà questi cibi assai più è stimata l'Ombrina, non solo perche di sapore è di gran lunga migliore, ma anche perche dà migliore, e più copioso nutrimento. ell'è degna delle mense de' grandi per ogni rispetto, onde meritamente vá al pari dello Storione, ò almeno ottiene il secondo luogo, e da alcuni vien chiamato pesce regio, e tãto questo, quanto quello, del quale appresso ragionerò, son più, ch'altri da' golosi con auidità grande mangiati; e piacemi a questo proposito raccontare vna piaceuole historietta riferita da vno scrittore nobile altre volte quì nominato, la quale stimo, che sia per esser grata a chi legge, non altramente, che soglia ne' conuiti dilettare di vdir cose simili. Egli fù in Roma vn Tito Tamisio huomo molto faceto, e burleuole, ma dato oltre modo alla gola in preda, per cagion della quale ogni altra cosa haurebbe posto

Scapp. de Cuc. lib. 3. cap. 130.
Paul. Ior. de Pisc. cap. 38.
Ombrina.
Paul. Ior. de Piscib. cap. 3.

in

in abandono, anche la riputatione propria. questi vn giorno auuisato da vn suo famiglio, che nella Pescheria haueua veduto vna grossissima Ombrina, la cui testa si mandaua a presentare, com'è costume nella Città per legge introdotto, alli Conseruatori, che di quel tempo si ritrouano in magistrato, presa egli vna cotale scusa di vna qualche lite, da essi nel Campidoglio si transferì, & introdotto industriosamente ragionamento, aspettaua d'esser con esso loro a pranso inuitato, come soleano alle volte fare; ma veduto, che la testa dell'Ombrina era stata mandata da quei Signori in dono ornata di molti fiori, al Cardinal Riario, presasi licentia, seguì le vestigia del portatore, e veduto dou'era mandata, tutto allegro pensò hauer trouato sua ventura, essendo spesso solito esser'inuitato da quel Cardinale alla sua tauola. ma la cosa andò altramente, perche veduta il Cardinale sì grossa testa, essendo huomo di animo liberale: Questa sì gran testa, disse, si conuiene ad vn gran Cardinale, si che adornatala di nuoui fiori, la mandò a donare al Cardinale Federico Sanseuerino. Non si stancò Tamisio, ma sbrigatosi di là tutto frettoloso seguì i seruenti, ch'il dono portauano, e peruenuto al luogo destinato, vide il detto Cardinale Sanseuerino vsar l'istessa libera-

lità con altri; percioche ornata di nuouo, e coronata quella Testa di fiori, la mandò in dono in Trasteuere ad Agostin Ghigi huomo ricchissimo, il quale iui fabricaua vna sontuosissima habitatione. Tamisio, c'hormai era stanco, questo veduto, si asicurò di douer godere la tanto bramata, e desiata Testa, ma egli si trouò ingannato anche questa volta dalla sua speranza, percioche il Ghigi ad vna sua donna la mandò, che dalla bellezza del corpo, e dalle lusingheuoli sue maniere, con le quali ciascuno si faceua soggetto, si haueua acquistato il nome d'Imperia. era Tamisio non solo per la lunghezza del viaggio fatto, ma perche huomo molto corpulento era, di età vecchio, e di lunga toga vestito, già tutto sudato, e stanco; e pure tratto dalla brama della gola, seguitò anche questa volta il portator del dono, e peruenuto in casa della Donna, non si vergognò con quella meretrice porsi a tauola per acquietare l'ansietà, ch'egli di quel cibo haueua. Ma torniamo al nostro proposito; con tutto che l'Ombrina sia pesce sì nobile, il primo luogo nondimeno è da tutti vniuersalmẽte, allo Storione cõceduto, percioche si crede, che questo sia il più suaue pesce, che si mangi, e non comparisce altroue, che nelle mense de' grandi, e pure tanto questo quan-

Storione.

to

to l'Ombrina si cuociono con difficultà per modo tale, che alcuni han voluto, che se ne debbano astenere coloro, che non hanno lo stomaco gagliardo. nondimeno egli è cosa certa, che le Porcellette. le quali sono Storioncelli piccioli infino ad vna cotal moderata grandezza, non sono si dure a digerire, come i grossi, benche ne anche dieno al palato tanto diletto, nè sì potentemente nutrischino. v'è chi vuole, che l'vno, e l'altro di questi, ma più lo Storione, debba esser mangiato alquanto frollo, cosa però molto contraria alla natura de' pesci; pẽsano, che questo sia vero ne i pesci, ch'assai grossi sono, si come ancora dicono del Tonno, il quale ancorche alla gola dia la sua parte di gusto, non per questo è meno de gli altri due pesci vltimamente nominati, duro a smaltire, ò meno a gli stomachi deboli molesto, e massime rispetto a quella parte, ch'è più del palato amica, cioè della pancia, e dell'altre parti vicine, perche le parti men grasse son bene men dello stomaco inimiche, come sono anche men del palato amiche; ma io stimo, che quelle sieno allo stomaco più graui per la loro molta grassezza, la quale partorisce conturbamẽto di stomaco, e vomito, ponendolo sossopra, e queste sieno allo stesso stomaco non meno graui per la loro durezza;

Porcellette.

Tonno.

per la quale si rendono più difficili a digerire, ancor ch'io faccia più conto del vitio di quelle, che di queste: ma si come hò detto, che gli Storioni piccioli si smaltiscono più facilmente, che i grossi, così l'istesso si deue dire delle Palamidi (perche in tutte le spetie d'animali lo stesso auuiene) queste sono Tonni piccioli fino ad vna certa grandezza, alli quali si attribuisce virtù di prouocar l'vrina, e pure anche questi sono alquanto duri a digerire. Alle Palamidi fanno alcuni simile la Leccia, ma questa cresce a pari del Tonno, ò poco meno, & è di carne tanto simile allo Storione nella bia͂chezza, e nella durezza, che molti dallo Storione non la sanno distinguere. vuole nondimeno alcun graue autore, che la testa di questo pesce superi in bontà quella, e dello Storione, e dell'Ombrina; se è vero quel, che lo stesso Medico ne scriue (percioche io non posso, non hauendone mai gustato, dirne liberame͂te il mio parere) si può credere, che si come è di sapore anche migliore dello Storione, e di carne più tenera, sia ancora di miglior nutrimento, e con maggior facilità si digerisca. adunque tanto più nobile, e tanto più da stimare sarà la Leccia, che lo Storione, e l'Ombrina, quanto ella suole più di rado di questi farsi vedere, mentre tanto migliori conditioni an-

Palamide.

Leccia.

Ionius de pisc. Rom. cap. 7.

cora

cora in essa, ch'in questi concorrono. Non men raro di questo vltimo vedesi vn pesce chiamato Spada inimico fierissimo del Tõno, del quale però hà la carne più bianca, non già per questo più facile a cuocere, ò di miglior nutrimento, benche nel contentare il gusto non si allontani gran fatto dallo stesso Tonno.

Spada.

Ma habbiam lasciato a dietro vn pesce, che per vedersi nelle Pescherie sì spesso, meritaua molto prima esser nominato, io dico il Merluzzo, il quale è pesce di mezana natura, percioche nè frà migliori si può connumerare, nè deue esser com'i piggiori biasmato. egli è però hor migliore, hor piggiore secondo, ch'in migliore, ò piggiore acqua dimora, perche certo è, ch'oue ritroui da pascersi di fango, e di lordure simili sì il faccia al par d'ogni altro: ma molto piggiore di conditione, e più vile assai è il pesce, c'hà nome Palõbo, e di questo anche piggiore vn'altro chiamato Cane, con gli altri, che sono a questi simiglianti, indegni tutti di esser veduti nelle mense anche priuate, e da schiuarsi tanto da quelli, che han l'occhio alla sanità, quanto da quelli, ch'a' piaceri della gola sono inclinati, percioche non hanno alcun sapore buono, e sono di nutrimento molto cattiuo. al par di questi è stimato vile vn'altro pesce molto però da

Merluzzo.

Palombo.

Cane.

essi nella forma del corpo differente; che chiamano quì Martino, il quale è posto frà pesci cartilaginosi piani, come quelli sono annouerati frà pesci cartilaginosi tondi; la più infima plebe non si degnaua già, che nelle sue mense vn simil pesce si vedesse; ma coloro, che delle cose di cucina han prattica, hauendo notato questo pesce hauer la carne d'vna polpa bianchissima, e senza spina, cominciando con l'industria dell'arte a migliorar la conditione di esso, han pur giudicato, che non sia in tutto da dispregiare per vso particularmente de' pasticci; ma egli non può dare buon nutrimento, essendo duro da digerire, nè hauendo la sua carne quelle lodeuoli conditioni, che si ricercano con questo pesce, per esser, com'hò detto, cartilaginoso, e piano, vanno ancora la Raia, la Pastinaca, l'Arzilla, e l'Occhiatella detta Torpedine, e molto per la sua natura nota; i quali tutti non solo sono di cattiuo nutrimento, ma alle volte di sì abomineuole odore, massime alcuni di essi, che è cosa impossibile il trangugiarli senza stomaco. quella, che nel secondo luogo è nominata, hà nella coda vna sì cattiua spina, che se offende alcuno col suo veleno l'vccide, non mica solo mentr'ella è viua, ma anche doppo, che ella è morta. l'vltima, ch'io nominai è da alcun grauissimo

Martino.

Raia.

Pastinaca.

simo

fimo Autore non a fatto biafmata, volendo, che fia faporita, e che fi digierifca facilmente, ma hora nè per gufto, nè per fanità fi vfa; e non può, per quanto io ne creda, com'è di cattiuo fapore, effer fe non di cattiuo nutrimento. Nondimeno frà tutti quefti pefci l'Arzilla alle volte fuole effere più de gli altri faporofa, quella però, c'hà nel fuo doffo alcune petruzze bianche, perche le altre molte volte hanno quel sì abomineuole puzzo, ch'io difsi, e non fi poffono mangiare. ma molto contrarij di natura alli fudetti fono tre altri pefci dell'ifteffa forma, cioè, piana, e quefti fono il San Pietro, il Rombo, e la Linguatta, detta da gli Antichi Bugloffo, e Solea. Il primo è in minore ftima de gli altri, non è già di cattiuo nutrimento, nè di mal fapore; ma più fano, e più faporito da tutti è ftimato il Rombo in guifa tale, che vi è chi alla Linguatta l'antepone; nondimeno communemente il primo luogo fi ftima, che occupi la Linguatta, e meritamente. ella, fe vogliamo dirne il vero, non hà con fe difetto alcuno, fi digerifce con maggior facilità, che qualfiuoglia altro pefce nobile, e buono, dà leggeriffimo nutrimento; nè hà con fe fuperfluità alcuna, fi che non folo nella prima digeftione, ma anche nella feconda all'hora ch'il fuo nutrimento paffa per le vene

Gal. lib. 3. de Alim. fac. c. 36.

Arzilla.

San Pietro.

Rombo.

Linguetta.

ne al fegato, è priuo d'ogni vitio, come vn dottissimo Scrittore afferma. di questo si può mangiare sicuramente in qual si sia modo, che si condisca, ancorche sia fritto; percioche in ogni maniera è dallo stomaco abbracciato, e benissimo digerito.

Iorius de Piscib. capit. 26.

Doppo i pesci chiamati Piani, si può dire alcuna cosa di quelli, che chiamano Molli, de i quali tre spetie si veggono per l'ordinario, cioè il Polpo, la Seppia, & il Calamaro. l'vltimo è il più delicato, e così anche più stimato di tutti; il primo è men delicato, e meno ancora stimato; il secondo non è al gusto dispiaceuole, ma in poco prezzo. tutti son duri da digerire, ma i due vltimi se son piccoli, son meno contumaci nella digestione, benche il Calamaro sia più digestibile della Seppia. nutriscono però tutti copiosamente, se sono ben digeriti, e si crede, che risueglino gli appetiti Venerei, ma si oppon loro vn difetto, cioè, che noccino alla vista. Ma nó voglio tralasciar di raccontare quel, che mi fù insegnato da vn diligentissimo Scalco per intenerire i Polpi, e le Seppie, & anche i Calamari, quando grossi sono; si purgano dalle cose di dentro, e lauati molto bene in più acque, si stendono sopra vna tauola, e con le mani bagnate nell'acqua fresca si vàn rimenando, come se si volesse fare vna saponata,

Calamaro.

Polpo.

Seppia.

Hipp. de Ript. n. 11. lib. 1.

nata, durando in questo vn'hora, e più, percioche a questa maniera le polpe di ciascuno di essi rinuengono, e si gonfiano, ingrossandosi assai, onde diuẽgono tenerissimi, e si digeriscono facilmente, e possono benissimo nutrire. Ma non tralasciamo di parlar ancora di quelli Pesci, che di crosta, ò di osso son ricoperti, de' quali tutti si può generalmente dire, che sieno di durissima digestione, e massime quando maggiori sono. per questo le Locuste, & i Leoni son da fuggire a tutto suo potere da chi non hà lo stomaco molto gagliardo, anzi, che anche coloro, che gagliardo lo hanno, deuono fuggire il mangiarne in molta copia. han nondimeno tutti con se qualche vtilità, cioè muouere il ventre più, ò meno conforme alla salsezza, che hanno maggiore, ò minore, la quale, se perdono nel cuocere assai, fanno contrario effetto. non son già priui a fatto di quel vitio, ch'io dissi, di esser contumaci nella digestione, i Gambari, e le Squille chiamate Gambarelli di mare, per esser di quelle minori, anzi la coda de' primi, ch'è la parte, la qual meglio empie lo stomaco, e contenta più il palato, è anche del rimanente più dura, ma dà nutrimento più abondante, come gli altri pesci di simile natura. pare ad alcuni, e così stimo anch'io, ch'il Grancio sia men duro de' so-

Pesci di crosta.

Locuste. Leoni.

Gambari. Gambarelli.

Granchio.

pra-

pranominati,e gli vengono attribuite molte virtù,delle quali non è tempo di parlare in questo luogo. si spoglia in certi tempi questo della sua crosta, e diuiene tenero, il che succede con tenerlo in vn pignattino di acqua dolce solo, mutandola per alcuni giorni,e ciò si fà dal mese di Aprile per tutta l'estate. all'hora così tenero facilmente si digerisce, e dà buono, e copioso nutrimento, & accresce il seme genitale; & è cibo nobile. trouasene bene anche nell'acque dolci per se stesso intenerito,& io ne hò veduti alcuni picciolini alla medesima maniera teneri, sì ch'io credo, che sia vna certa natura di questo animaletto, e di altri simili ancora di spogliarsi, com'il serpe in alcuni tẽpi della sua spoglia, e restar'ignudo, onde l'Arte, per quanto io ne creda, hà in questo imitata la Natura.

Grauci teneri.

Sonoui oltre a queste mille altre spetie di Animaletti aquatici, ò parte aquatici, parte terrestri; delle quali sarebbe troppo lunga cosa il discorrere particularmente, si ch'io me ne sbrigherò con dir qualche cosa solo delle più conosciute, e famigliari,lasciando di parlare delle spetie di Conche, e Conchiglie marine, delle Buccine, delle Purpure, delle Patelle, de' Cannelli, de' Ricci, e di altri simili, de' quali tutti dirò generalmente quel,che ne dice il Mae-

ſtro di tutti i Medici, cioè, che muouono il ventre, ma ſon tutti duri da ſmaltire. I più communi ſon le Telline, e l'Oſtriche. quelle ſon grate al guſto, ma vogliono eſſer purgate dalla molta rena, che ſempre han ſeco. per queſto vitio vogliono alcuni, che ſieno nociue a coloro, che di pietra, ò di renella patiſcono, anzi credono, che per queſto generino la pietra nelle reni, io ſtimo, che ſi debbano purgare da quella rena, perche meglio mãgiar ſi poſsino, ma ch'io creda, che quella rena inghiottita con la carne dell'isteſſe Telline poſſa generar la pietra, non sò chi me'l poſſa perſuadere, mentr'io sò, che le coſe, che non ſon digeſtibili per modo alcuno, ſe ne paſſano dallo ſtomaco all'inteſtini con l'altre fecce. male andrebbe per noi, ſe trangugiando alcune coſe ſode, che non ſi poſſono dal calore ſuperare, doueſſero dallo ſtomacó paſſare al fegato, & indi alle vene, & alle reni. e pure le ſtrade per doue deuono paſſare ſon sì anguſte, ch'a pena ponno ſenza difficultá ammettere quel liquore, che dalla ſuſtantia de' cibi ſi ſuol cauare chiamato da' Medici Chilo, ſe è niente più groſſo di quel, che conuiene. Ma molto più delle Telline ſono al guſto grate l'Oſtriche, benche anch'eſſe come tutti gli altri peſci di croſta, ò di oſſo ricoperti ſieno duri da ſmaltire, ma ſe ne ritragge

Hpp. 1. de Ript. n. 11.

Telline.

Oſtriche.

tragge buono, & abondante nutrimento. nondimeno son da fuggire da chi è sogget-to all'opilationi delle viscere, percioche è opinione, che molto le accreschino. Vo-gliono ancora, che sieno dannose a coloro, che di mal caduco patiscono, e sono anche, benche non a fatto da alcuno prohibite a i vecchi, ma contutto, che l'Ostriche sieno di sapore sì delicato, è pur vero quello, che il Filosofo ne dice, cioè, ch'elleno naschino ne'luoghi fangosi, e nelle lordure del mare, il che racconta vn diligente Scrittore del passato secolo essersi confermato dal ma-gnanimo Rè Francesco Primo di Francia. percioche ritrouãdosi egli in vn luogo det-to l'Acque morte, & anticamente la Fossa Mariana, mentre staua attendendo l'Impe-rator Carlo Quinto cō le sue Naui, auuen-ne, che fù preso ragionamento dell'Ostri-che, & i Paesani, e tutti i Marinaij più prat-tichi, & i più vecchi Pescatori concorde-mente affermauano, ch'in quel mare non vi nasceuano. il che vdito, commandò il Rè, che si cercasse a torno il fondo delle Naui, che già per alcuni giorni erano iui dimorate, & alla presenza dello stesso Rè vi furono da quegli huomini ritrouate di molte Ostriche, di sapore nondimeno mol-to inferiore a quelle de gli altri mari. forsi non tutte alla stessa maniera nascono, ma

Galen. in cont. per puer. Epis.

Gal. lib. 1. de sanita. tuen.

Arist. l. 5. de histor. Anim. capit. 15.

Brupter. l. 21. de re cib. cap. 2.

quelle

quelle solo, che piggiori, e men saporite dell'altre sono.

Ma non ci scordiamo di ragionare, mentre de' pesci si tratta, anche di tre spetie d'animali, che fra' pesci son connumerati, cioè delle Rane, delle Testugini, ò Tartarughe, e delle Lumache. le prime son cibo vilissimo, di nutrimento cattiuo, e da lasciare alla più abietta plebe, nè da vsare mai se non per vso di Medicina. han seco vn pessimo vitio, percioche han di dentro vna cotal pellicciuola, che se non vien loro con diligenza tolta via, prouocano l'vrina co'l sangue, e generano gran difficultà di renderla, & è merauigliosa cosa, notata da vn diligentissimo Medico, e scrittore del nostro tempo, degno di molta lode, ch'a questo accidente souuiene l'istessa pellicciuola, se sarà con vino beuuta, ò in altra maniera presa. La Testugine, ò Tartaruga comparisce ancora nelle mense de' grandi, perche certo ben condita ell'è saporito cibo, ma duro assai da digerire, e di nutrimento molto malinconico. e piggiore nondimeno quella d'acqua, & è anche men grata al gusto. non è pasto da frequentare. non si vede egli quanto ella sia pigra nel muouersi, e quanto pigri, e sonnacchiosi renda coloro, che molto la sogliono vsare? s'ingannano dunque molti in mangiarla spesso

Ranocchie.

Pietro Castello.

Tartaruga

spesso, come cibo buono, e questo loro inganno procede dal vedere, ch'alcuni Medici a gli estenuati, & a' tisici la concedono; ilche quanto sia ben fatto non è luogo questo da risoluer, mi basta sol di dire, che s'alcun Medico l'offerisce a simili infermi, egli il fà per dar loro vn cibo, che resista al troppo feruente calore, che nella sustantia dell'istesse membra soglion costoro hauere, percioche per lo troppo suo feruore vengono à corrompersi i cibi, che più facili sono à digerire, come anche sogliono concedere i pesci coperti di crosta, le Rane, e le Lumache; perche anche queste vltime assai nutriscono, e sono come tutti i sudetti molto difficili a smaltire, oltre, che danno nutrimento grosso, e che hà del tenace, onde più facilmente si attacca alle membra, che per questo vengono a ristaurarsene più prontamente; vogliono nondimeno le Lumache essere ben purgate con farina, e così purgate si concedono a' conualescenti, c'han bisogno di racquistar l'appetito perduto, e di rinfrancare il vigore delle membra; ma non è dubio, che quanto più grosse sono, son più dure da cuocere, onde minor danno cagionano allo stomaco le picciolíne, che le grosse, e non si vede ritrar da quelle il danno, ch'alle volte da queste suol ritrarsi.

Lumache.

Delle

Delle Frittelle.

Ma hormai la molta copia de' pesci ci haurà più che satij, è tempo di parlare di vn'altra spetie di cibi, che sogliono nelle Quaresime vsarsi, e co' pesci, ò immediatamente doppo essi, ò anche sù'l primo del pasto (ch'io non deuo hora star sù' rigori della scalcheria) e sono diuerse cose di paste molli, e particularmente Frittelle di molte maniere: percioche alcune ne sono semplici di pasta, come dissi, molle, ò fermentata, ò non fermentata; alcune se ne fanno di pasta alquanto più soda, al medesimo modo, ò col fermento, ò senza. quelle chiamano Frittelle propriamente, queste altre si chiamano dalla plebe Pizze, e sono schiacciate, ò focaccette; altre ne sono d'altre maniere, perche oltre alla pasta, soglion farsi con Vue passe, ò Zibibo, ò Vue cotte, ò passarine rosse, ò nere, che chiamano di Leuante. fannosi ancora di frutti, come di Mele, di Fichi, di Datteri, di Mandole, di Pignoli, di Castagne secche, di Noci, di Auellane, e simili. così ancora si fanno di legumi, come di Riso, di Ceci; di herbe, come di Saluia, di Ramerino, ò di herbe amare; di Fiori, come di Fior di Sambuco, e di mille altre maniere, delle quali lascierò parlare più alla lunga a coloro, che delle cose di cucina, e di scalcheria fanno professione.

fessione. di questi cibi non si può generalmente dire quali effetti produchino per quel, ch'alla sanità appartiene, se non rispetto a quello, nel che tutti conuengono, cioè nell'esser fritti con olio commune; e quanto a questo capo non è dubio, che si smaltiscono con difficultà, e danno nutrimento non a fatto sincero acquistando nel friggerli vna certa cattiua qualità, per ragion della quale ancora generano sete, e ventosità, cagionano ancora oppilationi, perche danno grosso nutrimẽto, e per questo ancora producono la pietra nelle reni generando anche de gli humori crudi; ma certa cosa è, che secondo la natura delle cose, delle quali son composte, e de' condimenti, che riceuono, è necessario, che frà essi sia molta differenza; Si che le Frittelle di semplice pasta con Vue passe, se sono lieuite, possono nutrir bene, e saranno meno dell'altre nociue, ma sempre migliori, se si mangeranno calde, che quando saran mangiate fredde. più delicate assai, & anche di miglior nutrimento son quelle, che si fanno di pasta intrisa con latte di Mandole, e lungamente rimenata, onde sono leggerissime, e nutriscono bene. quelle, che son fatte con Saluia, ò Ramerino son grate allo stomaco, e confortano la testa per virtù delle sudette herbe; quelle, che co'frutti son

Hipp. l. 1. de Diat. n. 7. in fin. Gal. lib. 1. de Alim. fac. c. 3.

Frittelle semplici.

Frittelle di pasta cõ latte di mã dole.

fatte

fatte non son tutte di vna medesima qualità; perche men cattiue sono quelle, che co' Pomi si compongono, perche più facilmente si digeriscono, nè aggrauano lo stomaco, ma non nutriscono tanto, quãto l'altre. a queste seguono quelle fatte cõ Fichi, con Datteri, con Zibibo, ma le due prime son piggiori per lo stomaco, e per la testa, e nutriscono più; l'vltime nutriscono più di quelle di pomi nè son come quelle di Fichi alla testa cõtrarie. così ancora nutriscono bene quelle cõposte con Mãdole, e Pignoli, e più di tutte quelle di Ceci, di Castagne, di Noci, di Auellane, e di Riso; ma sono ancora più cõtumaci nella digestione, aggrauando anche taluolta la testa massime mãgiate in gran copia. quelle, che di Fiori di Sambuco, ò di Ramerino, ò di Saluia si fanno possono esser grate allo stomaco, & aiutar la concottione, ma non nutriranno se non tanto, quanto più, ò meno hauranno di Farina, & in somma tutte saran sempre migliori, se lieuite saranno, come hò di già accẽnato. Le schiacciate, ò focaccette hauranno le medesime qualità, ma nutriscono più, affaticando anche più lo stomaco nel concuocerle, percioche sono, come dissi, di pasta più soda, che non sono le Frittelle, ma danno nutrimento piggiore, e più grosso, e ristringono di più il ventre. quelle che

Frittelle con frutti di pomi.

Frittelle con Fichi, e Datteri.

Frittelle cõ zibibo.

Frittelle con Mandole, e Pignoli.

Schiacciate, ò focacciette.

Gal. lib. 1. de Alim. fac. c. 3.

lieuite non sono, si fermano lungo tempo nello stomaco, dando molto da fare al suo calore, e molto più dell'altre ristringono il ventre; posson generare difficultà d'vrina, dolori colici, e di fianchi, producendo anche facilmente nelle reni la pietra. ma tutte queste viuande, quando si vsano, si voglion condire con Mele, percioche questo toglie loro gran parte di quei vitij, che hanno, le fà passar più presto, assottiglia il nutrimento, che da loro ci vien somministrato. si condiscono ancora con Zucchero, e con Cannella, & il Zucchero può far li stessi effetti, che il Mele, ma più debilmente; la Cannella è molto à proposito non solo per renderle più grate, ma perche consuma parte della ventosità, che sogliono communemente generare.

Gal. lib. 1. de Alim. fac. c. 4.

Delle Torte, e delle Crostate.

Ma egli andrebbe troppo alla lunga il nostro ragionamento, se volessimo di tutte le viuande così specialmente ragionare, massime, ch'elle son di numero infinite, e possono alla giornata anche di numero crescere, secondo i diuersi capricci, e varie inuentioni de gli huomini, dirò dũque di queste più breuemente, considerando in esse due parti; cioè la pasta, della quale son ricoperte, e la sustantia di dentro. la pasta è di piggior nutrimento, che quella delle

Frit-

Frittelle per essere intrisa con oglio, onde è più graue allo stomaco, e piggiore per la testa, oltre che non suol'essere mai fermentata, la sustantia di dentro non è sempre d'vna stessa qualità, ma varia secondo la natura delle materie, delle quali è composta; queste, come disi son molte, e si posson vedere appo coloro, che di queste cose hanno curiosamente trattato. e così facilmente chi si sia dall'hauer veduto la qualità de' cibi semplici, può congetturare di qual virtù posino essere le cose di esi composte; perche chi è, che non possa facilmente sapere, che quelle fatte di frutti, ò di herbe si degeriranno più facilmente, e nutriranno meno, che quelle fatte di Riso, di Ceci, di Gambari, di Anguille, mentre sà quanto meno nutriscano i Pomi, e l'herbe, che il Riso, i Ceci, i Gambari, e l'Anguille? così ancora sapendo noi, che le Cipolle son graui alla testa, e muouono l'vrina, è facil cosa il determinare, che le torte fatte con esse produrranno anche gli stesi effetti.

De i Frutti.

Poich'i Frutti non son più particular cibo delli giorni di digiuno, che di qualsiuoglia altro, egli basterebbe lasciar, ch'il Lettore procurasse saperne le qualità appresso molti Medici, che scritto ne hanno; ma

perche per la conditione della stagione han pur con se i frutti, che nella Quaresima si vsano qualche particularità degna d'esser considerata; e perche i più de gli scrittori per quel, ch'a questo capo appartiene, se la son passata più freddamente di quel, ch'era per auuentura dibisogno, io ne ragionerò alquanto; e dirò prima, ch'i frutti, che nella Quaresima si mangiano ò son freschi, ò secchi; di quelli habbiamo poca copia in simili tempi, e son Pere di alcune poche spetie, Mele, Vliue, Capperi, Cardi, Carciofi, Tartufi, e Funghi. I secchi ò son col nocciuolo, ò senza; i primi sono i Pistacchi, i Pignoli, le Mandole, le Noci, l'Auellane, ò Nocciole, e posiamo anche con questi porre le Castagne. i secondi sono i Fichi, le Vue secche d'ogni spetie, Pesche, Pere, Mele, Sorbe, Datteri. ma parliamo prima di quelle, che hanno il nocciuolo, fra' quali

Pistacchi. i più nobili sono i Pistacchi, ma hanno tutti questi frutti vn tal difetto, che nocciono alla testa, nè di questo vitio son priui gli stessi Pistacchi, con tutto, che per lo stomaco sieno stimati vtili, e se è vero, come giudicano i Moderni, che ristorino coloro, che sono smagriti, è necessario, che nutrischino assai, contro quel, che gli Antichi ne han determinato. conuengono però tutti, che confortino il fegato; sono a'

Diosc. l. 1. c. 140.

Gal. lib. 2. de Alim. fac. c. 30.

Galen. locò cit.

Pistac-

Pistacchi superiori in nutrir molto più i Pignioli, ma si digeriscono con maggior difficultà, si che non si vuol prenderne in molta copia, si emenda il nocumento, che hanno tanto questi, quanto i Pistacchi (benche a questi per non tor loro il sapore non s'vsi il farlo) con lauargli con acqua fresca, e poi spruzzargli d'acqua rosa, e spoluerizargli con Zucchero. ma non han già questo vitio, ò almeno non l'han sì grande le Mandole, ma sono manco grate allo stomaco, non già nociue, se non quanto con qualche difficultà si smaltiscono, son senza dubio alcuno migliori, se dalla scorza più sottile saran purgate, la quale le fà men grate al gusto, e più graui allo stomaco. ma più grate diuengono, se doppo essere così rimonde, saran tenute nell'acqua fresca, e poi spruzzate di acqua rosa ricoperte con Zucchero poluerizato, come de' Pignioli già dissi. Ma sogliono alcuni condir le Mandole brustolandole in teglia col fuoco sotto, e rimaneggiandole di continuo, aspergendoui suso continuamente della salamoia; à questa maniera diuengono sì saporite, e danno sì gran gusto nel bere, ch'io non saprei dire, se altro cibo in questo le agguagli: alcuni volendole fare in questa guisa, ne toglion via quella scorzetta sottile, si che diuengono bian-

Galen loco cit. c. 13.

Pignoli.

Mandole.

Mandole brustolate.

che, ma son più saporite assai senza, che sieno spogliate della sudetta scorza, e si stritolano sotto i denti più facilmẽte, per questo anche essendo più grate, ma dan sete. io penso, che il sale le renda più grate allo stomaco, e più facili a digerire non ostante, che con quella scorza si mangino; ma si vuole auuertire, che troppo non ci stimulino, & a bere, & a mangiare ancora più di quello, che la necessità ricerca. più facilmente della Mandola si digerisce la Noce, ma si vuole auuertire a coloro, che son calidi di stomaco di non vsarla spesso, generando della bile, e cagionando sete. a questo però in qualche parte rimedia il mollarla nell'acqua calda, doue rinuenuta si monda, e di nuouo nell'acqua fresca, e poi nel vino rosso si tiene; io credo però, che questo macerarle molto nell'acqua tiepida, ò calda, e poi inzupparle nel vino loro possa scemare in parte le virtù, che loro sono attribuite, frà le quali la più necessaria per lo nostro argumento è il resistere a' nocumenti, che dal mangiar de' pesci si potessero ritrarre, conforme al detto commune, benche vn dotto scrittore moderno dica, che gli Antichi doppo il pesce mangiassero il fico per schiuare i detti nocumenti. è più accetta nondimeno la Noce, e per questo non mi dispiace quel, che alcuni han detto, ch'il man-

Noce.

Sim. Sethi. de Aliment.

Lud. Non. de re cib. l. 3. c. 15.

mangiare il pesce con quella spetie di sapore,che chiamano Agliata cõposto di Aglio, e di Noci; sia di qualche profitto alla sanità,e questo è vero per la virtù della Noce, e per l'Aglio,che col suo calore contempera la frigidità del pesce, & aiuta lo stomaco a digerirlo. onde non solo col pesce, ma ancora con alcuni altri cibi si può questo sapore lodare per corregger qualche loro particular vitio, e principalmente è buono co' fonghi, ò freschi, ò salati, che si sieno. ma ancor la Noce,come tutti i frutti simili nuoce alla testa, e forsi più de gli altri, ma è spetialmente nociua al petto, e cagiona alle volte alcune picciole vlceri nella lingua, e nel palato; si deue molto schiuare da quelli, c'han tosse, asprezza di fauci, e difficultà di respirare. Delle Noci son molto inferiori nelle virtù l'Auellane, ò Nocciole,benche non vi manchi chi voglia, che più di quelle nutrischino,il che non sò con qual ragione venga affermato,come ne anche veggio approuato da altri quel, che alcuno dice,che non altramente,che le Noci al veleno, & alla peste resistino mangiate con Sale, e Ruta a digiuno, e co' fichi secchi. e perche le Nocciole son di due spetie, cioè lunghe, e tonde, son più lodate quelle, che queste, ma quelle più difficilmente, che queste si conseruano; onde ne' tem-

Agliata.

Nocciole.

tempi di Quaresima habbiamo copia grande di queste, e non di quelle. Di tutti i sudetti frutti son piggiori le Castagne. quelle, che fresche son conseruate dentro il lor guscio se si mangiano crude son pessime, gonfiano il ventre con la molta abondanza di ventosità grosse, che generano; ristringono di più lo stesso ventre, e con la grossezza del nutrimento, che danno (che ne danno assai) turano i meati delle vene cagionando graui oppilationi: se si mangian cotte sotto le brage, ò in altra maniera arroste sono anche meno nociue, massime se con pepe, e sale saranno vsate; v'è chi il sugo di Melaranci vi aggiunge per sodisfar più al gusto, che nel rimanente più tosto piggiora la lor conditione. ma la plebe suol satollarsi doppo il pasto de' detti frutti secchi, e sono a questa maniera più duri da digerire, nè per esser secchi al fumo; ò in altro modo perdono punto l'esser ventosi, che come i freschi, anzi forsi più gonfiano, e ristringono il ventre, e passano più difficilmente, & ancorche si cuocino lessi non lasciano questo vitio, il quale per niuno artificio si può in tutto tor via; nondimeno quando si lessano, e poi si condiscono con mele buono, & alcuna spetie, e massime garofani intieri son più grati allo stomaco, e con questa conditura si toglie loro me-

Castagne.

meglio, ch'in altra maniera quel, c'hanno di vitioso, & acquistano qualche virtù di giouare al petto, e di espurgarlo dalle viscosità delle flemme grosse.

Nel secondo ordine de' frutti secchi riponemmo i Fichi; i quali da graui autori son connumerati fra' cibi, che gagliardamente nutriscono; onde vn'altro graue autore latino racconta, essere stati soliti coloro, ch'attendeuano alla cura de' corpi per fargli vigorosi, & essercitarsi poi nelle lotte,& altri robustissimi essercitij, pascersi de' detti frutti secchi, nondimeno aggrauano la testa, cagionano sete, e generano l'humor bilioso,e producono de' pedocchi. son nondimeno buoni ad allargare il petto, & ad espurgarlo da gli humori grossi,e mangiati con le Mandole, ò con le Noci aprono l'ostruttioni,e nutriscono meglio assai.

Fichi secchi. *Plut. de tuen. valet.* *Plin. l.23. cap. 7.* *Sim. Sethi. de Alim.* *Gal.l.2. de Alim.fac. cap. 8.* *Galen. de succ. bon. et vit.c.8.*

Le Vue secche son differenti di grandezza, perche alcune ne son minute, alcune ne son mediocri,alcune grosse; le prime chiamano passule, ò passerine; e sono ò nere, come quelle,che di Leuante vengono,ò rosse, come le nostrane. quelle son più amiche del petto, e lubricano il ventre, queste ristringono il ventre, e son più amiche del fegato. quelle son dolci; queste sono acidette. l'Vue communi nostrane ò si cuociono, ò si seccano; si cuociono doppo che

Sim. Sethi. de Alim. Vue passe di leuãte. Vue passe rosse. Vue secche.

saran lasciate così colte vn poco tuffandole nel mosto bollente, e poi distendendole sopra le graticce di vinchi, ò di canne, ouero si lasciano ne' forni per vn conueniente spatio di tempo rasciuttare, e si conseruano poi con foglie di Lauro. si seccano ancora semplicemente al Sole, ò al fumo nelle stanze de' fabri. conseruate in quella prima maniera son nociue alla testa, e molto più, se, prima, che si secchino, vengono attuffate nel Ranno. le altre han minore occasione di nuocere. Ma le Vue conseruate fresche appese all'aria, nè per la testa son cattiue, nè si oppon loro vitio alcuno, poiche la ventosità depongono con lo stare all'aria esposte. l'Vue più grosse, che chiamano Zibibi, di qualunque spetie si sieno, hanno la scorza alquanto più dura, e son per questo più dure a digerire, che le sudette. ma sopra a tutto si deue auuertire al sapore tanto di queste, quanto di quelle; percioche quelle, che dolci sono, come delle minute dissi, son confaceuoli al petto, e sciogliono con piaceuolezza il ventre. quelle, che acide sono al fegato si confanno più, e poi ancora rinfrescano, e per questo estinguono la sete, e raffrenano la bile, e quelle, che dell'vno, e dell'altro sapore tengono, hanno anche le virtù dell'vne, e dell'altre, ma più deboli.

Vua fresca appesa.

Zibibo.

I Dat-

I Datteri son poco in vso quì da noi, ma son pettorali, benche habbiano con se molti difetti, de' quali è superfluo il ragionare, mentre vi è sì poca occasione di vsargli. le Pesche quādo fresche sono si tagliano in fette, e si pongono a seccare al Sole, ò prima si tuffano nel mosto bollente, e poi si cōseruano rasciuttate che siano al Sole, ò ne' forni. son grate allo stomaco, e lo cōfortano, & hanno vna certa acidità, con la quale possono forsi estinguer la sete. gli altri frutti conseruati secchi, cioè le Mele, le Sorbe, e le Pere sono cibi plebei, e le Mele particularmente son degli altri assai più insipidi, e non hanno alcuna virtù di giouare in cosa alcuna. le Sorbe, perche stringono, vsate doppo pasto, possono dar'occasione, che lo stomaco più facilmente trasmetta le fecci a gl'intestini, e così ancora le Pere; delle quali nondimeno io hò veduto alcune conseruate per vsare nella Quaresima, e massime nel Regno, che gustate da persone, che de' piaceri della gola si dilettano, sono state approuate per cibo da non dispregiare, e mi son merauigliato, che non sian cercate da persone di qualche fortuna.

Datteri. Pesche. Mele secche. Sorbe secche. Pere secche.

Ma lasciato ormai da parte il ragionare de' frutti secchi, venghiamo a quelli, che si conseruano freschi, e prima ne' tempi de' digiuni assai in vso sono l'Vliue, le quali, come

Vliue.

come di molte altre simili cose auuiene, non si mangiano per ritrarne nutrimento di consideratione, che pochissimo posson darne, ma ò per accompagnar gli altri cibi, ò per incitar l'appetito, ò per far più saporito il bere; onde in poca quantità si deuono vsare, poiche lo stomaco si affatica in digerirle assai, e per questo, benche si cerchino più le grosse, come quelle, che di Spagna vengono, dalle Città, ò di Bologna, ò di Ascoli, ò altronde, son forsi più da vsare le picciole, non solo perche più facilmente si digeriscono, ma perche anche minor quantità di esse si prende. le nere son senza dubio di più facile digestione, ma sono più moleste al capo, men grate allo stomaco. si vuol molto auuertire alla conditura, che hanno, la quale si fà, come dicono, con la concia, che loro si dà; percioche alle volte da questa acquistano alcun cattiuo vitio, e sogliono spetialmente cagionar sete; il che frà tutte intrauiene a quelle, che con la calce, ò altre simili cose si purgano, e poi con molto sale si cōseruano; le migliori sono le raddolcite in semplice acqua, e conseruate con finocchio, ò ammaccate, ò staccate dall'osso. I Cappari ancora più per risuegliar l'appetito, che per ritrarne nutrimento si vsano: danno nutrimento malinconico, benche aprino l'oppilationi delle visce-

Cappari.

viſcere,ma vogliono eſſer'vſati parcamente dalle perſone malinconiche in particulare, e ſolo per ragion di medicamento, ò per incitare in vn biſogno l'appetito.

Tralaſcio di dir più oltre de'pomi,e ſolo dico, ch'eſſendo tutti raſciutti, & hauendo perduto quell'humido ſuperfluo,che ſogliono hauere, hanno ſeco minori eſcrementi, nè così facilmente ſi corrompono. Ma parliamo d'vn frutto ne' tempi della Quareſima molto cercato,per eſſere all'hora tenero, e queſte è il Carcioſo,ilquale ancorche sì tenero ſia sù'l principio della ſua ſtagione,migliore nondimeno è cotto,che crudo; ſi cuoce in molte maniere; leſſo paſſa più facilmente;arroſto è più grato allo ſtomaco,tartufolato, come i cuochi dicono,cioè condito con menta ſaluatica, aglio trito minutamente, & in poca quantità, pepe, & olio,e ſale, riſueglia l'appetito; & in tutti i modi dà buon bere,& è aperitiuo. perduta quella prima tenerezza è di più dura digeſtione, e di maggior nocumento in generar molto ſuco malinconico. euuene di tre ſpetie; il roſſo, e lo ſpinoſo non han con ſe vn cotal ſapore, ch'i Medici chiamano Aſtringente, il qual laſcia la lingua, & il palato impacciato,e raſciutto,com'il noſtrano, ond'è da credere, che queſto habbia più del terreſtre, e malinconico,che quelli;

Carcioſo.

ma quello, che tutto l'anno quì ancora si hà fuor della stagione è priuo di quel sapore lappo, ch'io dissi. non han tanto già del malinconico i Cardi, e massime il Gobbo, il quale è la stessa pianta del Carciofo ricoperta di terra, & iui col tempo rimbiancata, e raddolcita, ma son bene tutti più del Carciofo ventosi, e perduta quella prima natura, perdono insieme quella virtù, c'haueuano di aprir l'oppilationi. frà questi frutti annumeriamo ancora i Tartufi, i quali benche al gusto sieno gratissimi, son nondimeno duri a digerire, ma digeriti bene danno assai nutrimento, e non a fatto cattiuo. riscaldano lo stomaco, generano ventosità. e percioche molto suaporano alla testa, facilmente cagionano tutti que' mali, che offendono i nerui, si che ciascuno può da questo ritrarre, quanto debbano esser fuggiti da coloro, ch'a simili mali si ritrouano soggetti. I Funghi in ogn'altro tempo si mangiano, ò almeno si deuono in altro tempo mangiare, che nel fine del pasto, benche molto peggio sia il mangiarli sù'l primo. pure poich'io tralasciai l'occasione di parlarne a suo luogo, quando de' salati feci mentione, per non dimenticarmene a fatto, io ne parlerò hora co' frutti. sono questi, com'ogn'vn sà, di varie spetie; ma quelli, che nella Quaresima più si trouano,

Cardi. Gobbi.

Tartufi.

Funghi.

uano, e più nobili, e più delicati de gli altri sono, e così ancora più sicuri, e meno nociui sono i Prugnoli; appresso a questi sono gli Spinaruoli, che sono ancora sicuri, ma non arriuano all'eccellenza de' primi, a i quali più tosto si accostano, se al gusto riguardi, i Prataruoli, ma questi son de gli altri due men sicuri, e più dannosi alla sanità. tutti nondimeno mangiati abondantemente son molto noiosi allo stomaco, cagionano oppilationi, dolori colici, difficultà di respirare, sincopi ancora, e suffocationi, e moltri altri mali: se ne vuol dũque vsar molto di rado, & in poca quantità, e conditi molto bene alla maniera, che ne insegnano coloro, che dell'arte del cucinare son maestri, diuengono poi molto piggiori per lo stomaco, se così crudi se mangiano, com'alcuni senza alcun riguardo fanno. Sonoui alcuni sassi, che sepelliti sotterra, e tenuti nelle cantine, & inaffiati con acqua producono alcuni funghi, i quali sono più, ch'alcuno de gli altri di sustantia dura, come di cosa deue necessariamente auuenire, che da vn sasso si produce. non hanno questi, per esser di sustantia più asciutti, quella viscosità sì grande, che gli altri hanno. per questo forsi sarebbon da giudicare più de gli altri sicuri, ma sono al digerire sì contumaci, che per questo rispetto tratte-

Prugnoli. Spinaruoli. Prataruoli. Funghi di sasso.

M nen-

nendosi lungo tempo nello stomaco, possono come gli altri partorire effetti di molto pericolo. Co' frutti và ancora il Finocchio, il quale e verde, e secco si mangia, ma del verde nella Quaresima non si hà se non dolce; questo è grato allo stomaco, e dà buon bere; secco si hà tanto dolce quanto forte, e saluatico, questo è più caldo di quello, e rompe più potentemente le ventosità. tutte le spetie son vtili alla testa, & alla vista in particulare.

Delle Confetture.

Confetture. Ma non lasciamo vna sì abondante mensa priua di confetture, le quali sono di due principali spetie, l'vna si chiama confettura bianca, l'altra di canditi; le bianche sono ò frutti, ò semi, ò aromati, ò cose simili di Zucchero ricoperte, come Pistacchi, Pignoli, Mandole, Nocciole, scorze di Cedri, Cannella, Coriandri, Anisi, Finocchio, & altre cose a queste somiglianti. I canditi sono medesimamente di Frutti, di Fiori, di Radiche, i frutti sono, ò Prugne, ò Pere, ò Pesche, ò Mele Appie, ò Azarole, ò Cedri, ò Zucche, ò Cotogne (si che ancora le Cotognate frà questi si posson connumerare) I Fiori sono di Melarance, di Boragine, di Buglossa, di Rose, di Viole, di Ramerino, di Saluia, & altri, che più tosto per vso di medicamento, che di cibo si vsano. le Radiche

Confetture bianche.

Canditi.

Fiori.

Radiche.

che sono di Linguabouis, di Carlina, di Torsi di Lattuca. e per non muouer tedio a chi legge con replicar sempre l'istesse cose, dirò solo, che le Confetture bianche mangiate in abondanza posson dar molta sete, accrescere il feruore del sangue, e della bile, e massime se sono di frutti, ò di semi caldi. pure per confortar lo stomaco, rompere la ventosità, & aitar la digestione, si possono parcamente vsare. I canditi, che sono di frutti, c'han forza di confortar lo stesso stomaco, come le Pere, le Prugne, l'Azarole, le Pesche, i Cedri, ò che sono cordiali come le Mele Appie, & alcuni de' detti, possono molto giouare per gli stessi effetti. I canditi, e conserue di Fiori, e di Radiche, son come dissi più medicinali, che da vsar per cibi; di tutti si vuol prender moderatamente per fuggir quegli inconuenienti, che dalle Confetture bianche procedere, io ricordai. Ma ormai credo, che ciascuno, che legge, sarà a pieno satio in tanta varietà di cibi, onde per non muouer nausea, già hò tralasciato, e tralascerò ancora di recargli auanti alcune altre cose, che per esser di poco momento, ò per esser cibi troppo vili, ò poco vsati, non è necessario farne particular mentione; nondimeno non si conuiene a mio giuditio di lasciar tanta abondanza, e tanta varietà di

M 2 cibi

cibi ſenza il bere, ſi che anche del vino ſi deue dire alcuna coſa. ſe vogliamo dunque conſiderar la natura del tempo, nel qual ſi celebra la Quareſima, la qualità de' cibi, che ſi vſano, e la diſpoſitione de' corpi; egli non ſi può negare, che non conuenga vſare vn vino, il quale ſia di buona qualità, non picciolo, ma più toſto, che habbia ſpirito, non molto dolce, nè aſpro, non fumoſo, nè con ſouerchia acqua indebolito. sù'l primo del mangiare non diſconuiene vſare il primo bicchiere di vino grande, e confaceuole allo ſtomaco. è neceſſario nondimeno fuggir'il roſſo, ſe è di ſuſtantia groſſa, & aſtringente, percioche queſto può cauſare oppilationi, rẽder'il ventre più diſubidiente, eſſer più duro a paſſare, e col trattenerſi più nello ſtomaco ſuaporare più facilmente alla teſta; per altro l'eſſer'il vino roſſo, ò bianco non è conditione tale, che debba impedir più l'vſo dell'vno, che dell'altro.

Come debbano reggerſi coloro, che per alcun natural difetto poteſſero riportar nocumento dalla Quareſima. Cap. VI.

ON voglio io quì ragionare dell'infirmità, alle quali può eſſer notabilmente nociuo il vitto della Quareſima, perche, com'altre volte hò detto, oue dal-

dall'osseruanza di qualsiuoglia conditione del digiuno l'huomo possa riportare qualche notabile danno della sanità, egli è in tutto, e per tutto da questa obligatione disciolto; e per questo le infirmità di qualche momento, ò alcune cattiue dispositioni naturali, non apportano in ciò dubio alcuno. ma sonoui alcune nature, che s'offendono bene da questa ragion di viuere, le quali nondimeno volendo possono schiuare ogni offesa, senza così di subito romper que' vincoli dell'obligo dalla Chiesa impostoci: percioche alcuni non più tosto si sentono da questi cibi in qualche maniera offendere, che senza cercar d'altro rimedio, troppo timorosi della propria salute, ò poco curiosi dell'osseruanza de' diuini precetti, tralasciano subito a fatto il digiuno tornando all'vso delle carni, e de gli altri cibi ne' digiuni interdetti. Voglio dunque io a costoro insegnare, pur ch'alieni dall'esser'in questo ammaestrati non sieno, come senza trasgredire l'osseruanza del digiuno Quaresimale, possino esser liberi da qualsiuoglia pericolo, che da esso potessero per alcun tempo aspettare.

Impedimēti, che possono auuenire nell'osseruanza del digiuno.

Son dunque primieramente più cause, che posson dar'impedimento in sodisfare a quest'obligo oltre ad alcune infirmità; frà queste è l'età, ò la complessione, ò la fatica

 souer-

fouerchia . l'età ò è troppo tenera , come quella de' Giouanetti da i sette anni fino a i diciotto, ò venti, ouero è già infiacchita come quella de' Vecchi massime passati i sessanta anni. la cõplessione può esser anch'essa di tale natura, che da vn simil vitto possa esser grauemente offesa, se niun riguardo vi s'haurà, e questa ò è malinconica, ò flẽmatica, ò colerica, perche la sanguigna difficilmẽte può a questa cosa dar'occasione alcuna. la fatica ò è sola del corpo, ò è solo dell'animo , ò dell'vno , e dell'altra insieme .

Giouanetti, come debbano viuere ne' digiuni.

Parliamo prima dell'età ; i Giouanetti , com'io dissi , che hanno molto calore possono essere offesi , e dalla qualità de' cibi, e dalla quantità loro offerta minore del lor bisogno . se dalla qualità de' cibi questo auuiene indifferentemente vsati , sarà necessario ritrargli da quelli, da quali stimano esser offesi, e si han da elegger quelli, che più alla lor natura si confanno ; e perche questa età hà di molto nutrimento bisogno, si han questi tali da nutrire con cibi di molta sustantia , & abondantemente, purche lo stomaco possa soffrirlo, e per dirla in poche parole si deuono regolare conforme a quello, che diremo trattando del vitto delle complessioni biliose, cioè calde , e secche . ma se il tardar del mangiare della mattina , ò il lasciar la cena la sera sarà a costo-

costoro nociuo, questo prima ad alcuni segni si conoscerà, perche se di subito in qualche infirmità non cadono, gli vedrai prima diuenir malinconici; perder quella prontezza di animo, ch'à simile età si conuiene, smagrirsi, impallidirsi, smarrir'il sonno, hauer sete, diuenir pigri nelle loro attioni, & andando più auanti, esser soprapresi da alcun leggiere fastidio di stomaco, nè saper'essi stessi ridire quel, che si habbiano; e tutto auuiene perche la Natura, non hà quel nutrimento, che le basti a sostenersi nel suo vigore. e non è dubio alcuno, ch'oue tanto auanti si sia andato, sia necessario forzargli a lasciare in tutto, e per tutto il digiuno, offerendo loro le carni, e gli altri cibi di maggior sostentamento. ma se la cosa non è ita ancora tanto oltre, ma da alcuni segni più leggeri si può di ciò ragioneuolmente temere, all'hora basterà, ch'osseruino il digiuno rispetto alla qualità de' cibi, e prendino de' cibi Quaresimali quella quantità, che sia loro sufficiente, permettendo, che anche con le coletioni, e con le merende (se così il bisogno richiede) souuengano alla loro necessità.

Il vitto de' Vecchi ne' digiuni.

A coloro, che già sono di età matura, cioè, che si accostano a i sessanta anni, ò anche gli superano, si ricerca vn modo di viuere simile a quello, ch'appresso io dirò,

M 4 con-

conuenirsi alle complessioni fredde, & humide; ma con riguardo, e con differenza tale, ch'a questi si dieno cose di maggior nutrimento, ch'a quelli; nè si tema a questi offerir le cose, ch'in qualche maniera vmettano; cominciandosi già la lor natura a disseccare quanto all'humido radicale, benche quanto all'humido superfluo più humidi diuengono. nè si tema in questa età l'vso de' pesci, percioche, se crediamo ad vn gran Maestro di Medicina; anzi dico a molti graui Medici i pesci buoni son cibo appropriato a i Vecchi. ma percioche non possono questi prendere in vna sol volta quanto loro fà dibisogno per sostentarsi, perche non possono concuocere se molto prendono, hauẽdo il calore debole; egli è necessario, che la sera si nutrischino di alcuna cosa di sustantia; tale sarà vn pancotto con latte di Mandole, ò di seme di Mellone, e Zucchero; ò vn Mandolato semplice con lo stesso Zucchero; ò il Pane in maggior quantità accompagnato con alcun frutto di sustantia buona, ò anche con alcun pesciolino arrosto, misurando il tutto con la quantità nel digiuno concessa, purche questa sia loro sufficiente, potendo altramente la detta quantità discretamẽte superare. auuertendo nientedimeno, che l'vso de' pesci a i Vecchi, che per altro son sani, e robusti non può

Galen. de succ. bon. et vit. c. 3. & 9.

esser,

esser, come dissi, nociuo, ma a quegli, che son deboli,& infermicci,e patiscono alcuni particulari difetti recati dalla stessa vecchiaia, quando troua i corpi poco sani,non può esser se non dannoso; onde si come i primi non deuono per ragion dell'età temerne, così i secondi per ragion delle dette malatie se ne deuono in tutto,e per tutto astenere; onde quel, che fin quà de'Vecchi si è detto non per li secondi, ma solo per li primi fà a proposito.

Oltre all'età anche le particulari compleßioni poßono, non hauendoui il debito riguardo, esser cagione di qualche danno alla sanità nell'osseruar'i digiuni. e prima la compleßione calda, e secca può hauer'in questo colpa. gli huomini di questa cōplessione son di corpo magri; di carne asciutta,di statura alta,di colore,che dà nel gialletto, di membra grandi, di attione sollecita, e pronta, percioche hanno il calore grande, dal quale tutte le sudette cose a questa maniera procedono con altre, che non è di mestiere per hora più innanzi ricordare. han dunque costoro neceßità di cibi,che più saldo nutrimento danno, perche da i più leggeri non ritraggono nutrimento sufficiente;onde,se per altro rispetto non se ne deuono astenere, si poßon loro concedere i legumi migliori, e forsi anche quelli,

Compleßioni calde, e secche.

quelli, che non così sani sono stimati, le paste, i pesci più duri à digerire, nè solo quelli di scaglie ricoperti, ma ancor quelli, che son vestiti di scorza, ò di osso. dall'altra parte hannosi a tener lontani dall'vso de' salumi, e dalle cose dolci, e di tutte l'altre, che possono molto riscaldare il sangue, e cagionar sete. A questi gioueranno particularmente l'insalate di lattuche, e di altre herbe frigide, le minestre ancora di herbe, e massime di quelle, che men calide sono, e saran molto loro a proposito quelle fatte con latte di mandole. I pesci lessi per queste nature saran migliori, che gli arrosti, e ch'i fritti, men nociui de' fritti sarãno i guazzetti con pochissime spetie, le gelatine, & i marinati. nè solo i pesci, ma ogni altro cibo quanto è più semplicemẽte condito, tanto sarà a queste nature più vtile. possono sicuramente vsare i frutti freschi, e de' secchi le Passerine acide, i Zibibi non molto dolci, le Pesche. de' Cardi, e de' Carciofi teneri possono prendere temperatamente; ma sopra ad ogni cosa in questa spetie di cibi da' Tartufi deuono astenersi.

Complessioni calde, & humide.

Le complessioni fredde, & humide sono per la poca virtù del natural calore a le sudette contrarie. gli huomini, che di questa complessione sono, han le carni molli, il corpo grasso, son di statura mediocre, di colore

colore bianco, pigri nell'attioni, e nello ſteſſo parlare, ſonnacchioſi, e lenti in tutte le coſe. A queſti molto ſi cõfarranno i conditi col Mele preſi sù'l primo del mangiare, e così ancora l'vſo moderato de' ſalumi. ma ſaranno loro contrarie l'herbe maſſime crude, e frà eſſe quelle, che più fredde di natura ſono, come la Lattuca, la Porcacchia, il Creſpigno, e l'altre. frà le mineſtre i legumi ſi haueranno da coſtoro da vſar di rado. e men nociue frà eſsi ſaranno i Ceci, ch'alcuni de gli altri. Dell'herbe potranno vſare in mineſtra il Cauolo, i Lupoli, gli ſparaci, le Boragini, i Finocchi, e douranno bandire in tutto, e per tutto le paſte. frà i peſci eleggeranno quelli, che più ſecchi di ſuſtantia ſono, come la Triglia, l'Orata, lo Scombro, il Cappone, l'Ombrina, lo Storione, la Linguatta, lo Scorfano, il Luccio, il Drago detto Tragina, il Coruo, & altri ſimili, & hanno da fuggire la Tinca, l'Anguilla, la Murena, la Lampreda, il Cefalo, il Barbo, lo Squaro, e s'altri a queſti ſimili ve ne ſono, e sẽpre più toſto far elettione de' peſci de Mare, che de' Fiumi, ò de' Laghi, e più di quelli, che frà le pietre, & i ſaſsi dimorano, che de gli altri. queſti poſſono vſar meglio il fritto, & l'arroſto, ch'il leſſo, ò il guazzetto, e meglio, e più ſicuramente le conditure con mele, aceto, e ſpe-

tie,

tie, che con olio, & vntumi, onde i marinati, e gli addobbi per costoro vtili saranno; ma saran loro dannosi tutti i cibi di paste, com'ancora i frutti crudi, e masſime i più freschi conseruati. le confetture, & i canditi doppo il pasto possono esser loro gioueuoli, e spetialmente di cose, che riscaldino, e rompino le ventosità.

Compleſſioni calde, & humide.

Alle compleſſioni sanguigne si conuiene vn vitto temperato per quanto comporta simile natura di cibi. Queste rendono gli huomini di statura grande, anzi che nò, di colore rubicondo, di faccia allegra, di costumi affabili,& che amano facilmente;non si vuole da questi eccedere nell'vso delle cose calde, come ne anche delle humide. il digiuno a queste nature,benche molto più alle sopranominate,è da tollerare;non han bisogno di cibi di gran nutrimento, anzi che da quelli,che tali sono stimati,deuono più che da gli altri astenersi,e per altra parte far'elettione di quelli, che poco nutriscono, de'quali si è già nel presente capitolo ragionato;ma quelli principalmente deuono allontanar dalle mense loro, che possono molto seme generare, perche gl'isteſſi ancora generano molto sangue. serua a costoro per antipasto alcun salume de i migliori, e sia in poca quantità, nè si curino prendere auanti ad esso alcuna delle cose

con-

condite, che nominammo, ò di quelle, che riscaldano lo stomaco, e soccorrono alla languidezza dell'appetito, se per altro non ne hanno necessità. mangino alcuna minestra di herbe, come di Lupoli, di Boragine, di Spinaci, d'Indiuia, ò alcun legume di quelli, che cuocendosi più presto, souerchiamente non nutriscono: de' pesci vsino quelli, che son men duri a smaltire, non perche il lor calore non sia sufficiente a smaltirgli, ma perche nutriscono molto più degli altri, come sono l'Ombrina, lo Storione, la Leccia, il Tonno, il Dentale, l'Orata. migliori per essi sarà la Sarda, l'Alice, il Capone, la Linguatta, ò Sfoglia, la Spigola, il Barbo, lo Squaro, la Trotta, l'Agucchia, e la Triglia ancora. non son da lodare per questi tali le conditure affettate, ma più tosto le semplici, come il fritto, il lesso, e l'arrosto, e, se pure altre ne vogliono, le gelatine, gli addobbi, & i marinati, ma con minor quantità di spetie non saranno dannosi. Dell'altre cose vsino moderatamente, nè molto si riempino, ma sopportino in qualche parte l'incommodo della fame, anche con tralasciar'alcuna volta la coletione della sera, perche così meglio sodisfaranno all'obligo, al quale son tenuti, e meglio ancora prouederanno alla lor sanità.

Complessioni fredde, e secche.

Molto differente da questo deue esser'il

viuer

viuer delle complesſioni malinconiche, le quali più toſto humettare ſi deuono, che diſſeccare. queſte fanno gli huomini di picciola ſtatura, di carnagione bruni, di pelo nero, di coſtumi difficili. a coſtoro le coſe ſalate ſon dannoſiſsime, ſi che deuono ò molto parcamente, ò in niuna maniera vſarle; e perciocche hanno anche il calore debole, egli ſi deuon offerir loro cibi di facile digeſtioue, e di buon nutrimento. poſſono vſar l'herbe, le quali men da biaſmare ſono ſtimate, e ſpetialmente le Boragini, le Bugloſſe, le Lattuche, i Luppoli, le Cicorie, i Creſpigni, l'Endiuie, & altre, ma più cotte, che crude, per renderle men ventoſe di quello, che ſono, eſſendo, che queſte complesſioni ſieno per lo più piene di ventoſità, il che come auuenga, mentre e fredde, e ſecche ſono, non è loco queſto da dar ad intender a chi ſi ſia. ſi dieno a coſtoro que' legumi, che più leggieri, e men ventoſi ſono, e non malinconichi. frà tutti ſarà a propoſito il Farro vero, il Riſo, i Ceci, e pochi altri, vſandogli a cuocere nella maniera altre volte accẽnata. Migliori de' legumi ſaran le mineſtre di pane, ò col brodo de' peſci, ò con latte di Mandole, ò di ſeme di Mellone, ò di Pignoli. le conditure di queſti tali ſieno delicate, con pochiſsime ſpetie, e ſi fugga in eſſe principalmente:

l'Ace-

l'Aceto, e gli altri agrumi, ma molto più quello, che questi, per questa ragione deuono fuggire i marinati forti, e gli addobbi, e le gelatine forti, & anco il fritto. vsino il pesce lesso, ò arrosto nella graticola, ò nello spido, le gelatine, & i marinati dolci. de' pesci elegghino quelli, che di buon nutrimento sono, e facilmente si digeriscono, che già altre volte habbiamo nominati. delle paste non vsino se non di rado, essendo tutte ventose, nondimeno vsandole sieno lieuite, & intrise con latte di Mandole, il qual condimento è loro molto confaceuole in qualsiuoglia sorte di viuanda, che se ne seruino. que' frutti, ch'in questi tempi freschi si trouano possono andar con gli altri cibi, che alcuna volta si possono prendere come le Pere, le Mele, l'Vua appesa, e frà quelli, che secchi si conseruano, l'Vue passe, ò cotte, i Zibibi, i Fichi, e gli altri. frà quelli, ch'hanno il nocciolo le Mandole, i Pistacchi, & i Pignoli; delle confetture mangino quelle, che più cordiali sono; come ancora de i canditi, che non possino molto la lor complessione rasciuttare. non si conuiene a huomini di simil conditione, che no'l può la Natura soffrire, mangiar molto in vn pasto, si che oue si veda nuocer loro manifestamente il pranso troppo abbondante, e la coletione troppo

scar-

scarsa, potranno per poter'osseruar l'altre conditioni del digiuno, lecitamente mangiar meno la mattina, e la sera prender qualche cosa di più di quello, che viene communemente conceduto. Doueua io qui soggiunger alcuna cosa della fatica, ma mi riserbo a parlarne nel fine del seguente capitolo.

Delle particulari indispositioni, alle quali i cibi Quaresimali possono nuocere, e per qual maniera si possa schiuare il nocumento. Cap. VII.

E alcuno vi è, che per colpa di cotali particulari indispositioni tema l'vso de' cibi di Quaresima, e per non saper come schiuar'il danno temuto da essi, è stato solito per l'addietro col parere de' Medici, e con la licentia di coloro, che posson darla, tralasciare l'osseruanza del digiuno Quaresimale; questi, se vorrà per mio cõsiglio nel tempo auuenire gouernarsi, potrà senza timore di offender la propria sanità, meglio sodisfare al debito della conscientia: certo è cosa degna di graue riprensione il chiedere, come tutto dì da alcuni si vsa, per leggerissime cause, essere sciolto da quest'obligo; ma è da biasmare assai in

coloro

coloro, i quali a' Medici per conseglio ricorrono, che non richiedono i Medici per consegliarsi, ma più tosto per consegliar loro, che condescendano a quel, ch'essi dimandano. i Medici poi senz'attendere ad altro, purche richiesti sieno, per niun modo soglion negare quanto loro vien richiesto. ma da gli vni, e da gli altri manifestamente, e grauemente si erra; lasciamo nondimeno star questo, e vegnamo a porre in essecutione quanto nel titolo del presente capitolo si promette, osseruando in parlar dell'accennate indispositioni l'ordine stesso, che tengono le membra del corpo dal capo incominciando.

Dolori di testa.

Adunque se alcuno è soggetto à dolori, ò grauezza di esso, è da vedere prima, se da humori caldi, ò freddi questo gli auuenga; nè parlo hora se nō di quei dolori, che nella testa per propria colpa si fanno, non per colpa d'altra parte. Hanno tanto questi, quanto quelli alcuni proprij segni da' Medici molto ben conosciuti. se gli humori son caldi il dolore è acuto, la testa istessa si sente calda, il viso vien rosso, & infiammato, ò tinto di pallore, si senton nella parte, che duole punture, ò battimenti di polso, le tempie spesseggiano in battere, il sonno s'impedisce, la sete molesta, & il dolore nel maggior caldo del giorno si accresce, la

Dolori da causa calida.

N notte

notte ſi viene ſcemando. All'ncontro ſe gli humori ſon freddi il dolore è graue, la teſta ſi ſente fredda, il viſo imbianchiſce, ò di color piombino diuiene; euui inclinatione al ſonno, ò almeno vn cotale sbalordimento, ſenza poter dormire, non ſi fà ſentir la ſete, e nella notte, e ne' tempi più freddi il dolore viè più s'aggraua. Al medeſimo modo auuiene, che quello ſi ſueglia dalle cauſe, che riſcaldano, come ſono il molto eſſercitio, il ſole, il vino, l'vſo delle ſpetie, e degli altri cibi più caldi, queſto dalle cauſe, che raffreddano, come l'otio, l'andar di notte, il bere dell'acqua, l'vſo de'cibi freddi, & humidi. e come ſono le cauſe dell'vno all'altre cõtrarie, così l'vno il modo di viuere contrario all'altro deue hauere. Nel dolore, che procede dalle cauſe calde ſi conuiene fuggir le coſe col Mele condite, le Spetie, i Salumi, l'herbe calde, & in particulare il Petroſello, l'Apio, il ſenolo; i legumi, che molto alla teſta ſuaporano, l'Olio, il Mele, & il molto Sale. delle conditure ſi deue fuggire il fritto, e l'altre, che molto dal calore del fuoco ſi riſeccano, come quelle, che nel forno, e nelle tegghie ſi fanno. più confaceuoli ſaranno i leſſi, & i guazzetti, i marinati con poco aceto, e pochiſſime ſpetie, e le gelatine, e gli addobbi. ſi deuono bandire l'Aglio, le Cipolle, le radiche dell'herbe

Dolori da cauſe frigide.

Regola pe' dolori da cauſa calda.

be più calde, e frà' pesci, l'Anguille, le Tinche, e gli altri di cattiuo nutrimento. de' frutti son da fuggir quelli, ch'il nocciuolo hanno, se non forsi la Mandola, spetialmente son da biasmare le Noci, i Pistacchi, & i Pignoli, de gli altri si può moderatamente vsare, purche de' Fichi secchi si prenda di rado; percioche questi hanno vna cotal proprietà naturale di cagionar dolore di testa, la quale viene ancora attribuita all'Vue secche. son da fuggir in oltre i Tartufi, perche non solo come caldi, ma come vaporosi di leggeri possono suegliar di nuouo il male. nè si vuol prender in copia delle confetture, e moderatamete vsare i canditi, di alcuni frutti di natura frigidi, ò temperati come sono le Pesche, le Pere, l'Azarole, e le Cotogne. Il vino, che cõuiene in questo caso sia di color bianco, ò cerasuolo, sottile di sustãtia, di forza leggere, che più tosto di sapore sia asciutto, ò brusco, che dolce, ò se pure coloro, che a simil dolore son soggetti, sono dell'acqua amici, e possono senza nocumento alcuno cõ essa ammorzar la sete, maggiore vtilità da questa riporteranno, che dal bere il vino, con tutto che la qualità de' cibi soglia più il vino, che l'acqua richiedere. Nel dolore, che procede da causa frigida si tralasci l'vso dell'herbe, e massime frigide, e più di tutte della

Galen. de Alim. fac.

Regula pe' dolori da causa frigida.

Lattuca. auanti il mangiare sono a proposito le cose col mele condite, e con spetie, ma non in molta quantità. de' salumi si può vsare anche con vtile. dell'herbe puossi oprare il Luppolo, la Boragine, il Ramerino, la Saluia, il Finocchio, e così ancora le radici di quasi tutte, ma fuggir si deuonò il Petrosello, l'Apio, & il Senolo ancorche calide sieno. De' pesci si deuono scegliere i meno humidi, anzi i più caldi, e secchi, il Luccio, la Spigola, la Tragina, la Sfoglia, la Triglia, lo Scorfano, il Capone, lo Scombro, l'Orata, l'Ombrina, lo Storione, e lasciar da parte il Cefalo, il Barbo, lo Squaro, il Merluzzo, l'Anguilla, la Lampreda, la Murena, e con questi anche la Laccia, percioche tiempe la testa, onde cagiona sonno; ma più di tutti si hanno a fuggire le Testugini, e massime d'acque, le Lumache, e le Ranocchie, e gli altri men buoni. si vuol tralasciare per lo più fra le conditure il lesso, & il guazzetto, & vsar l'arrosto in qualsiuoglia modo, che si sia, il fritto, il marinato, e gli addobbi. l'vso delle paste di qual si sia maniera è nociuo, e così ancora de' frutti crudi, non già de' secchi, se non forsi de' Fichi; ma sopra ad ogni cosa i Funghi si hanno in tutto, e per tutto da abborrire. Dessi bere vn vino non fumoso, ma pieno, bianco, e sottile, più tosto dolce, che di al-

tro

tro ſapore, non però sì dolce, che poſſa nuocere allo ſtomaco,ò far'altri cattiui effetti. Hor queſto ch'io hò detto quanto al riguardo, che ſi deue hauere alla varietà delle cauſe, donde il dolore hà origine, deue hauer luogo ancora in tutte l'altre cattiue diſpoſitioni del corpo, delle quali io parlerò, il che hò voluto da prima auuertire per non hauer tratto tratto a replicare l'isteſſe coſe.

Simile regola di viuere han da oſſeruar coloro, che facilmente dalle Vertigini fuſſero ſopraprefi; le quali, ſe per colpa dello ſteſſo capo ſi faranno,ſaran conoſciute per gli ſteſſi ſegni di ſopra raccontati, ſe da humori, ò vapori più caldi, ò più freddi vengano riſuegliate; ma vi ſon niente di meno alcuni particulari cibi, ch'a queſto accidente dan cagione ſubitanea, & euidente, e generalmente tutte le coſe, che facilmente al capo ſuaporano ſogliono in queſto hauer colpa; tali ſono le Spetie, l'Aglio,le Cipolle, i Vini grandi, la Lattuca, il Cauolo, buona parte de' Legumi, & altri; onde, ò che la cauſa, che genera la vertigine ſia calda, ò che ſia fredda, egli ſi vuole molto all'vſo di tali cibi hauer l'occhio con queſto riguardo. che nelle cauſe calde tanto più ſi fugghino con maggiore ſtudio i caldi, & i freddi ſi vſino diſcreta-

Vertigini.

 mente,

mente; nelle cause fredde si fugghino a tutto potere i freddi, e si vsino moderatamente, e di raro i caldi. ma più particularmente parlando sogliono, come disſi, alcuni cibi di lor propria natura cagionar le vertigini, come frà l'herbe il Cauolo, il Petrosello, il Senolo, l'Apio, e la Lattuca, e la Ferula; frà' legumi le Faue, le Lenti, & i Fagiuoli; frà' pesci la Tinca, l'Anguilla, il Polpo, la Seppia, il Calamato, e frà le parti de' pesci il grasso; tra frutti le Noci, e quasi tutti, che hanno il nocciuolo; frà' condimenti gli Vntumi, le Spetie, la Sapa; si che se bene si vuole in tutte le cose di sopra nominate hauer auuertenza di non farsele famigliari, pure in queste vltime maggior riguardo hauer si conuiene; il qual riguardo si richiede ancora nel bere, perche i vini grossi, potenti, fumosi, dolci, rossi cupi, odorosi offendono grauemente il capo, imbriacano, e risuegliano facilmente le vertigini in coloro, che soggetti vi sono, si che si deuono elegger i vini, i quali habbiano qualità alle sudette contrarie. Nella debolezza, & infirmità de' nerui, che ordinariamente da materie flemmatiche, ò malinconiche vuole cagionarsi, mentre ancora l'infirmità è leggiera, deuesi vsar diligenza, accioche dal trascurar la regola del viuere in questi tempi, maggiore non diuenga;

Debolezza, e malatie de nerui.

per-

perche all'hora è in tutto, e per tutto necessario di mutar'il modo di viuere, essendo tali indispositioni troppo vrgenti. si haùrà dunque molto riguardo a non satollarsi di salumi, ma prenderne moderatamẽte; si vuol esser poco amico dell'herbe crude, e massime di quelle, che frigide, & humide di lor natura sono, ò malinconiche. i legumi piggiori deuono fuggirsi a tutto potere, cioè le Faue, la Lente, la Cicerchia, & i Fagiuoli, e più tosto si hà da vsare qual si sia de gli altri conditi con Saluia, e Ramerino. le spetie si vogliono molto discretamente oprare, & è in questi casi da lodar più l'arrosto, ch'il lesso, il fritto meno di questo, e più di quello. il condito ne' pasticci nõ è in tutto da fuggire; ma sopra ad ogni cosa si vuol quelle conditure aborrire, che l'Aceto riceuono, e molto più lo stesso Aceto, non vi hauendo cosa, ch'a' nerui sia più inimica, che questo condimento, e le gelatine sieno tutte più tosto dolci; percioche anche gli altri agrumi son poco de' nerui amici. I pesci si deuono eleggere di carne asciutta, e che non habbiano con se molte superfluità, come son quelli, che nominai di sopra, trattando del viuer di coloro, che son soggetti a' dolori del capo, che da causa fredda habbiano la loro origine; benche da qual numero sia necessario tor via la Tri-

glia, la quale è stimata dal commune maestro de' Medici pericolosissima in quel male, che chiamano sacro, e noi diciamo caduco, & vn'altro grauissimo scrittore naturale vuole, che questo pesce sia de' nerui inimico. ma oltre a questo hà co' nerui la medesima inimicitia, forsi anche maggiore, il Cefalo detto Mugile, l'Anguilla, e l'Occhiata detto Melanuro. a i quali si può aggiunger la Tinca, e la Lampreda. vogliono, ch'il Calamaro ancora indebolisca i nerui, nè saprei dire se ciò per alcuna natural proprietà possa auuenire, ò perche forsi essendo di dura digestione, generi delle materie crude atte a produrre simili mali, oue per altro ne' corpi vi concorra la dispositione. De' frutti è necessario in questo caso fuggir quelli, che molto riempiono la testa, & i crudi, e massime le Mele, che per vn certo loro occulto vitio nocciono a' nerui, come insegna vn Greco Autore; son anche poco da lodare quelli, ch'hanno il nocciuolo, ma più di tutti si hanno a biasmare le Noci, perche non solo offendono la testa notabilmente, ma secondo, che vuole vn sottilissimo Filosofo, e Medico, mangiate copiosamente, cagionano paralisia nella lingua; ma più di queste ancora sono dannosi i Tartufi, che mangiati spesso, & abondantemente cagionano il mal caduco, e l'apo-

Hipp. de morb. 5. n. 3.

Plin. l. 32. c. 10.

Hipp. loco cit.

Sim. Seth. de Alim.

Auerr. 5. coll. c. 4.

l'apoplessia, che volgarmente chiamano la goccia, come n'insegna vn'Autore Greco. *Sim. Seth. de Alim.*

L'vso del vino oue i nerui patiscono suol esser molto temuto, ma pure se senza di esso non si può fare, si deue oprare discretamente, e deue esser leggiere, non fumoso, non acido; di sapore, che chiamano communemente asciutto, e sia con alcun'acqua medicinale ben temperato.

Debolezza di vista

Ma se alcuno hà timore per la debolezza della vista, ch'i cibi de'digiuni possino maggiormẽte peggiorargli questo senso, hauuto prima riguardo alla causa, dalla quale ella procede, se sarà per copia di humori freddi, e flemmatici, si haueran da osseruare l'istesse cautele nella ragion del viuere, ch'io dissi hor hora nel parlar di quel dolor di testa, che da simili humori vien cagionato, sì veramente, che s'habbia riguardo a non vsare alcune cose, le quali benche di fredda natura non sieno, indeboliscono ò intorbidan pure con vna certa lor proporietà il senso del vedere, onde conuiene per ogni maniera fuggirli, ò che la causa del male sia calda, ò che sia fredda, ò d'altro modo, e sono quelle, ch'io appresso nominerò; e prima di tutte è la Lattuca, ch'in questo caso si vuole com'il veleno fuggire, e l'istesso si hà a fare della Porcacchia, del Canolo, se diamo fede ad autori

gra-

Gal.lib.2. de Alim. c.44 Seth. de Alim. Dioscor. grauissimi,che questo vitio gli oppongono. benche non vi manchi scrittor al par d'altri graui, che voglia il cõtrario.la Porcacchia è del vedere poco amica, & oltre a quest'herbe molto è stimato al vedere nociuo l'Aglio, e doppo esso anch'il Porro, benche allo'ncontro vtile sia stimata la Cipolla; De' Legumi poi (benche tutti sieno incolpati) sono per gli occhi più biasmate le Faue,& i Fagiuoli, e più di tutte la Lẽte. vogliono di più alcuni grauissimi autori antichi,che frà pesci la Triglia sia al vedere poco amica. ancorche a gli altri pesci tutti sia attribuito il medesimo difetto da' Medici; ma trà i frutti vengono incolpati i Pomi dolci,e così ancora l'Vliue mature, e nere,e frà condimenti l'Aceto.Tutte queste cose dũque deuonsi fuggire ogni volta, che per qual si sia cagione la vista sia offesa: ma s'ella è debole per la scarsezza degli spiriti,non già perche eglino troppo grossi, e torbidi sieno, all'hora si vuol prender nutrimẽto lodeuole,& eleggere que' pesci, che meglio,e più nutriscono, pur che altro in contrario non vi sia. son da fuggire i pesci fritti, ò troppo dal fuoco rasciutti, e massime quelli,che sopra gl'ignudi carboni si cuocono. sarà più gioueuole il mangiar l'arrosto,e doppo questo il lesso, & il guazzetto, pur che non vi si operi molto olio;

Hipp. l.2. de ript. n. 14. Plin.l. 20.c.6. Sethi. de Alim. Hipp. loco cit. Gale. vbi supra. Diosc.l.2. cap.24. Plin.l.32. cap.7. Hipp. l.5. de morb. vulg. nu. 23. Plin.l.23. cap.3. Sethi. de Alim.

ne'

ne' condimenti in vece di Spetie si vsi il Finocchio secco, e del fresco si può anche vsare in qual si sia marinatura. Il bere in questa indispositione sia vino bianco sottilissimo, e chiaro, si fugga il dolce, e sia grato allo stomaco. Ma se alcuno patisce debolezza nell'vdito, la quale per lo più da materia, ò ventosità grossa, e fredda suol procedere, non hà da discostarsi dalla regola altre volte ordinata ne' mali, che hanno origine da simili cause.

Distillationi della testa.

Alcuni sono, che ritrouandosi soggetti alle destillationi della testa, le quali, ò alla gola, & alle fauci, ò al petto molte volte son molestissime hanno grã timore dell'vso de' cibi Quaresimali, e non senza ragione, ma oue non vi sia il mal presente, ma solo la tema del futuro, possono senza vscir dall'obligo del digiuno, schiuar col debito riguardo ogni pericolo. sono dunque le materie, che dal capo alle parti spiritali destillano, ò calde, e sottili, e salse, ò calde, e grosse, & anche salse, ò amare, ò son fredde, e sottili, ò fredde, e grosse, & insipide. tutte sono da stimare assai, ma molto più quelle, che son calde, sottili, e salse, e frà queste più quelle, ch'al petto precipitano, percioche vlcerano facilmente i polmoni, e generano con l'vlcere di questa parte anche la febre Ettica; ma non è dubio alcuno, ch'in

questo

questo caso non può hauer luogo l'osseruanza del digiuno, e massime della quaresima, mentre tuttauia la destillatione è pertinace, e molesta; ma s'ella non è tanto noiosa, e solo alle volte suol risuegliarsi, e l'huomo teme col vitto Quaresimale di nõ più irritarla, e desidera nondimeno osseruar il digiuno, all'hora potrà reggere il suo viuere con la seguente regola. nè deue per mio auuiso parer duro ad alcuno il soggettarsi a' precetti della Medicina, perche l'anima se n'approfitti, mentre, che sì diligenti siamo in osseruargli per saluare il corpo. dunque l'vso dell'herbe crude essendo in questa indispositione nociuo si deue in buona parte tralasciare, onde l'insalate, e per questa ragione, e per lo nocumento dell'Aceto saran dannosissime; ma frà tutte l'herbe sarà più dannosa la Lattuca, percioche restringe il petto, e risueglia l'asma, cioè la difficultà di respirare. nè migliori dell'insalate sarãno i cibi conditi col Mele, perche anche questo condimento è molto a questa infirmità cõtrario, in vece del quale sarà espediẽte l'vso del Zucche ro. I legumi, che molto suaporano alla testa si hã medesimamente a fuggire, ancorche le Faue ben cotte nõ sieno in tutto, e per tutto da biasmare. I Pesci, com'in ogni male deuono esser sẽza superfluità, così in questo più, ch'in

Sethi. de Alim.

ogni

ogni altro deuono essere tali; sieno di facile digestione, e di buon nutrimento, di sustanza anzi dura, che molle, purche lo stomaco gli possa superare. quelli, che dicemmo esser al capo nociui, sono anche in questo caso da bandire dalle mense di costoro: non son già a fatto da aborrire quelli, che di osso, ò di crosta son ricoperti, se pure n'eccettuaremo le Telline, le quali, nõ sò con quale autorità, vn moderno scrittore, dice, che ristringono il petto. e quanto al condirgli, vsin'più tosto il lessargli, ch'arrostirgli, ma in niun modo il friggerli. non biasmarei già le gelatine, e gli addobbi dolci, & i marinati similmente dolci, ma non preparati in maniera, ch'il pesce prima sia fritto, ma più tosto arrostito nella graticola con debita diligentia, e nõ molto asciutto, la qual cautela si deue anche vsare ne' marinati. frà condimenti poi già due ne hò nominati, che sou forsi frà tutti i piggiori, cioè l'Aceto, & il Mele. quello è per gli Polmoni pessimo, perche morde, & vlcera, e ristringe, e cagiona tosse, questo riscalda troppo, e conuertendosi facilmente in collera, accresce la causa, che rende la destillatione di cattiua natura: ma oltre a questi due vi è l'Olio, il quale, e per la testa, e per lo petto è fortemente da biasmare. le spetie ancora in questa infirmità son sospette,

ſpette, e ſi voglion cõ molto riguardo adoperare. ma frà queſte il Garofano, e la Noce moſcata, ſecondo ad alcuno ſcittore piace, ſon molto contrarij, & offendono i polmoni. Il Zaffrano è ben tenuto per le parti ſpiritali più a propoſito, ma anco queſto ſi vuole per lo molto ſuo calore diſcretamente vſare. del Sale vltimamente benche ſia pure frà i condimenti il principale, non è da ſeruirſi ſenza il debito riguardo; anzi ſi deuono vſare i cibi più toſto vn poco inſipidi, che troppo ſaporiti. onde da queſto ciaſcuno può auuederſi, che l'vſo de' ſalumi ſia per eſſere in queſto caſo di graue nocumento, che ſe pure alcuno vſar gli vuole, ſi deuono con mnlto pane mangiare, e prenderne in poca qaantità, meſchiandogli con herbe, ò oltri cibi più temperati, & vſandogli ſu'l primo paſto, fuggendo per ogni modo quelli, che nel fine della menſa ſoglion comparire. L'vſo de' frutti è giudicato dannoſo in tutte l'infirmità da gli huomini dotti, ma in queſta lo giudicarebbono dannoſiſsimo, noi però, purche moderato ſia, non lo biaſmaremo a fatto. Ne' tempi di Quareſima habbiamo alcuni frutti conſeruati freſchi, i quali han perduto vn certo ſuperfluo humore poco amico alla uatura. altri ſe ne conſeruano ſecchi, nè gli vni, nè gli altri poſſono eſſer nota-

notabilmente nociui, ma molti di loro più tosto gioueuoli.egli è nondimeno vero,che di quelli,ch'io dissi, offéder la testa, si deue vsar molto di rado.il Carcioffo,ò che frutto,od herba il vogliamo nominare,potrebbe darci da dubitare, se conuenga,ò nò; io penso, che se bene egli non è vtile,non possa esser sì nociuo, s'in poca quantità, e di rado si prende,e che sia tenerissimo, che ci debba in tutto, e per tutto farlo aborrire. L'vliua sì, che per esser da alcuno Autore nemica del petto, ò de' polmoni stimata,si hà da tener lontana dalla mensa. Il bere, che si può in questi casi vsare, deue esser'il vino leggerissimo non aspro,nè acetoso,nè brusco, e molto meno, c'habbia fumosità, con la quale possa riempir la testa, e riscaldare maggiormente gli humori. si tempri bene, e nell'vltimo del pasto serua la semplice acqua, s'altro dall'vso di essa non ci rattiene.

Sethi. de Alim.

Ma s'il catarro sarà freddo, e grosso, e precipitando alle volte al petto suol cagionare difficultà di rihauere il fiato, e di respirare,ch'i Medici chiamano asma,all'hora il modo di viuere sarà da regolare conforme a quello,che da principio si è detto, e replicato anche doppo nell'assegnare il modo di viuere in quelle indispositioni,che da cause fredde, & humide procedono, ricor-

Difficultà di respirare ouero asma.

cordando solo, che le cose del petto nimiche ancorche calde si tralascino, benche la causa del male sia fredda; ma nell'vso dell'Aceto si hà da hauere vna tale auuertenza, che sempre ò col Mele, ò col Zucchero sia meschiato, perche a questa maniera diuiene in questi mali vtilissimo; ma non auuiene già l'istesso dell'altre cose agre, perciocche l'Aceto assottiglia, e taglia le flemme grosse, al che non hanno sufficiente virtù l'altre cose dette. e se il digiuno si vorrà osseruare anche nel tempo, che la persona è soprafatta dall'asma (benche questo poco sicuro sia) non son mica da biasmare alcuni cibi, che in altro tempo molto mal sani sarebbono stimati; come per essempio le Faue, l'Aglio, le Cipolle, & altri; ma tutti si deuon vsar cotti non crudi, e conditi come si richiede, e son massime molto a proposito le dette Faue con l'Aglio per ispurgare il petto dalle sudette flemme: son lodate anche le Lumache, e trà' frutti i Fichi secchi, le Mandole, i Pignoli inzuccherati, e per bere l'acqua melata. Quelli, che allo sputo del sangue son soggetti, benche mal sicuri possino essere con questi tali cibi, con qual si voglia regola, e diligenza, che vi vsino, se vogliono nondimeno francamente vbidire a' precetti salutiferi della Chiesa santa, se non ogni

Sputo di sangue.

gior-

giorno, almeno in alcuni, tralascino tutte le cose acute, e molto aperitiue. cotali sono i salumi tutti, le Spetie, il Mele, l'Aceto, e tutte le cose agre. così ancora si deuono fuggire quelle, che molto calde sono, ancorche acutezza non habbiano; pure nè anche le cose molto frigide sono così sicuramente da vsare, e frà queste più di tutte è da fuggire la Lattuca, la quale conforme a quel, ch'insegnano molti Autori, noce allo sputo del sangue manifestamente, per questi non saranno da biasmare i legumi per la maggior parte, se i Ceci ne vogliamo eccettuare, fra' quali nondimeno men sicuri saranno i neri, & i rossi, ch'i bianchi. ma de' legumi son più lodeuoli le minestre bianche di pane, ò d'alcun'herba, ò di alcuna pasta leggera, ò di Amido, ouero dell'istesse cose cotte con brodi di pesci senza spetie conditi, e con herbe, che dell'aperitiuo non habbiano. I pesci non solo non sono in questo caso biasmati, ma vi sono alcuni Medici, ch'anche i piggiori per buoni propongono, come son le Tinche, l'Anguille, le Lamprede, e tutti quelli, che son di sustantia viscosa, e tenace. ma questo consiglio si potrebbe accettare nell'accidente stesso dello sputo del sangue, ancorche a qual fine concedere cibi di sì cattiua natura, ou'i buoni si possono sciegliere, che facciano il

O mede-

medesimo effetto, che quelli? Io dunque tralascerei l'uso di simili pesci, e mi appiglierei a quelli, che di miglior cōditione sono, ò almeno di non tanto nociua natura, e più a proposito stimerei i pesci, che di osso, ò di crosta son ricoperti, come son tutte le spetie de' Gambari, e de' Granci, le Conchiglie, le Testugini, le Lumache, anzi che non a fatto riprouerei il Calamaro, la Seppia, & il Polpo, purche tanto da questi vltimi, quanto da' primi lo stomaco non venga ad esserne offeso, ma che gli regga, e distribuisca bene, e con profitto della natura: si ricerca nondimeno per ogni modo fuggire le conditure molto affettate, anzi che nè anche tutte le semplici son da lodare, ma solo il semplice lesso, ò l'arrosto in graticola con Coriandri, ò arrosto, come s'vsa, nella carta con lo stesso Coriandro, e Passarina: ma quelle conditure, che Aceto, e Spetie riceuono sono non altrimenti, ch'il veleno da fuggire. De' frutti si prenda moderatamente, e nell'vltimo del mangiare si vsi più tosto il Zucchero rosato, ch'il Cotognato. non sarebbe però nociuo l'vso delle Mele appie condite, ò anche delle Pesche, delle Pere, e delle Prugne.

Stomaco debole.

Se alcun'hà lo stomaco debole, intendo, che non concuoci bene per la scarsezza del suo calore, e che per questo generi di molta ven-

ventosità, onde l'huomo se ne senta enfiare, e dolere, all'hora si vuol far'vna diligente scelta de'cibi, che di facile digestione sieno. si vuole souuenire alla debolezza di questa parte cõ le cose cõdite, ch'io dissi vsarsi nel principio del mangiare, fuggẽdo però quelle, che troppe dure sono da digerire, ancorche per altro allo stomaco grate. sarà dunque vtile il prendere alcuna noce condita, ò alcun mostacciuolo, ò biscotto inzuppato in maluasia buona, ò due sorsi di quel vino, che chiamano Hippocrasso doppo hauer'in prima preso alcuno de'sudetti cõditi, i quali sarãno migliori fatti col Mele, che col Zucchero, se altra cosa non vi sarà in contrario. doppo questo si può vsare alcun salume de' più lodati, e più di tutti alcuna Alice buona, e concia con origano. gli altri salumi non siano molto grassi, ma morbidi, non asciutti, ò ruuidi, perche questi son sempre di più dura digestione. appresso si possono vsare i Broccoli, gli Sparaci, i Luppoli, ma tutti ben cotti, e con diligentia conditi, e doppo questi, ò in vece di questi può comparire alcuna mineſtra leggiera di quelle, che bianche nominiamo con latte di Mandole, ò di Pignoli, ò di semi di Mellone asperse tutte di Cannella, e Zucchero. ò se d'altra materia si desiderano, sieno di alcun legume buono, come fariano i Ceci,

O 2 pas-

passati, e conci co' suoi condimenti, ò di Farro medesimamente passato, ò anche di Piselli franti, e di simili a questi, con vsar sempre più spesso quelli, che per la passata esperiẽza sappiamo dallo stomaco meglio digerirsi, ancorche di lodata natura nõ fussero, percioche alle volte gli stomachi deboli per vna certa lor particular proprietà digeriscono meglio vn cibo, ch'vn'altro, e sarà quello di questo di piggior natura. De' pesci si deuono sceglier quelli, che son teneri di carne, ma friabile, (che io non sò esplicar meglio questa voce con altre parole) son buone le Sarde, l'Alici, i Lattarini di Mare, nè però è da biasmare la Triglia, benche la carne habbia alquanto dura, se non è molto grossa. il Cappone, il Merluzzo, la Sfoglia, la Frittura grossa, il Barbo, lo Squaro, la Spigola, il Cefalo buono, il Rombo, la Trotta, & altri frà i buoni connumerati, saranno tutti a proposito. i cartilaginosi, i molli, i ricoperti d'osso, ò di crosta, con le Testugini, e con le Rane, e con le Lumache son tutti da fuggire. V'è chi vuole ancora, che la Trotta non sia dello stomaco amica, ma non ne apporta ragione alcuna, nè io saprei ritrouarla, se non fusse, ch'ella da nutrimento più freddo. pure frà' ricoperti di osso son tenute amiche dello stomaco l'Ostriche, & alcuno crede,

Athen. l. 3. Dipt. cap. 7.

che

che facilmente si digerischino. Ma anche ne' pesci, che buoni son giudicati, si vuol hauer quel riguardo, ch'altre volte hò accennato, cioè, che molti grossi non sieno, anzi, che quanto maggiori sarãno di quelli di mezana età, tanto ancora saranno piggiori, perche affaticheranno molto più il calore dello stomaco, nè per molto tempo, che vi si fermino, si digeriranno senza gran difficultà. per questo coloro, che dello stomaco desiderano hauer la debita cura, non sieno sì curiosi de' pesci tanto più stimati, quanto più grossi sono. ma sopra ad ogni cosa si vuole schiuare il grasso de' pesci, non hauendo lo stomaco cosa più nemica, ò che più lo trauagli, e lo sollevi, e che più disturbi le sue operationi, ma quello di alcuni pesci, che sono di sua natura mal sani, come il Cefalo di stagno, l'Anguilla, & altri non si può dire per qual maniera, e quanto l'offenda, essendo certo, e massime in alcuni tempi, come velenoso. è necessario in oltre hauer l'occhio alle conditure, le quali si posson variare sì, ma discretamente. più spesso di tutti si vsin'il lesso, e l'arrosto nella graticola, appresso anche il fritto, massime se poi in vn'addobbo sarà condito. quella conditura, ch'in pasticcio si fà doppo questi si può anche vsare, nè son da aborrire le gelatine, & i mari-

nati, purche per altro non ſe ne ſenta grande, e manifeſta leſione; percioche in verità non ſi vuole nella regola, che giornalmente nel viuere ſi hà da vſare, sì facilmente temere ogni poco di ſenſo contrario, che da alcun cibo prouiamo, nè per queſto ſi deue a fatto tralaſciarli, conciosia coſa, che la natura troppo delicata ſi auuezzi, & il calore dello ſtomaco s'impigriſca. non ſi fugga dunque in queſto caſo alcuna conditura, ma ſi vadano più ſpeſſo tralaſciando quelle, che meno amiche dello ſtomaco altre volte ſi ſon prouate. Il medeſimo ſi oſſerui ne' condimenti, ma s'altro non vi è in contrario, il Mele a chi di queſta indiſpoſitione patiſce, ſarà di vtile, e così ancora l'vſo delle Spetie, e del Sale, ma l'Aceto, e le coſe agre per ſe ſteſſe ſi han da fuggire, ò vſarle con lo ſteſſo Mele, ò col Zucchero, ò temperarle con altre coſe, che con la dolcezza del ſapore rintuzzino in qualche parte la loro acutezza, e moderino la loro frigidità. eleghino queſti tali trà i frutti più toſto i ſecchi, ch'i freſchi, e quelli col nocciolo, frà li quali ſaranno più de gli altri allo ſtomaco accetti le Mandole, i Pignoli, & i Piſtacchi. i conditi ancora per queſti ſaran da lodare, e maſsime quelli, ch'eſſendo grati allo ſtomaco, lo confortano, & aiutanlo a digerire, come le Pere, le Peſche, le

Coto-

Cotogne; l'Azarole, e gli altri, che con lo ſtringere la bocca ſuperiore di eſſo, vengono a tenerlo più vnito, onde meglio, e con maggior facilità intorno al cibo preſo poſſa affaticarſi; nè meno ſaran gioueuoli alcune confetture bianche di Aniſi, di Cannella, di Coriandri, di Finocchi, di Pignoli, di Piſtacchi, & altre, ſe ve ne ſono a queſti ſimiglianti. Il vino in queſto caſo vuol'eſſer grandetto, anzi che nò, che non ſia dolce, e molto meno bruſco, ò acido, che ſia ſottile, ſincero, e ſenz'alcun difetto, di colore ò bianco, ò ceraſuolo, nè ſi domi con ſouerchia quantità di acqua.

Calidezza dello ſtomaco.

Contraria a queſta vuol'eſſer la regola di coloro, che lo ſtomaco troppo caldo hauer ſi ritrouano. queſti han da eleggere il vino più leggiero aſſai, e deuono anche temprarlo con molta acqua, ò più toſto, ſe loro viene dalle forze permeſſo, deuono della ſemplice acqua contentarſi. Il Mele, il Sale, l'Olio, le Specie ſieno a coſtoro i nimici; più amiche ſien loro le coſe bruſche, & acide, che le dolci; ma non vſino già il ſemplice Aceto. l'herbe deuon'eſſer loro famigliari, quelle dico, che non han calore, come le Cicorie, le Boragini, le Meliſſe, le Pinpinelle, l'Acetoſe, le Lattuche, le Porcacchie, le Spinaci, e le altre di natura più temperate; poſſono con ſicurezza vſare i

legumi anche quelli,che più duri sono a digerire ; ma più sani de gli altri saran quelli, che con latte di Mandole si condiranno, nè solo de' legumi , ma de' pesci ancora quelli,che duri sono, purche per alrro buon nutrimento dieno , saranno a questi tali gioueuoli , percioche per lo molto calore han bisogno di cibi,ch'alla concottione resistano , essendo , che i più leggieri vengano ad abbruciare . egli è nondimeno cosa molto necessaria hauer riguardo all'altre viscere, che di oppilationi,ò di simili altri mali non patischino,perche all'hora si vuol moderare questo vitto,e scegliere le viuāde,c'habbiano vna cotal mezana natura, che nè molto tardi si digerischino , nè con l'esser molto deboli, restino dal molto calore dello stomaco incenerite , & in ogni caso deuono dar lodeuole nutrimento. Finalmente possono questi tali vsare i frutti crudi, cioè le Mele , le Pere , l'Vue, i Cardi, i Carciofi, non già i Tartufi , ma sì bene le Mandole frà quelli,c'hanno la scorza. de' secchi possono oprar l'Vue passe, il Zibibo,le Pesche, fuggendo i Fichi più di alcuno de gli altri . de'conseruati col Zucchero possono seruirsi del Cotogno,dell'istesse Pesche,delle Mele appie,delle Pere,dell'Azarole, e con questi anche del Zucchero rosato.

Sono fuor delle dette infirmità,ò cattiue dispo-

dispositioni, che le vogliamo nominare, altre molte che occupano l'altre viscere, che nel ventre inferiore si racchiudano, ma queste tutte le ridurremo sotto due capi principali, cioè ad vn stemperaméto ò caldo, ò freddo dell'istesse parti. A quello sono soggetti per lo più il fegato, e le reni, nè con altra regola di viuere si vuol caminare, acciò, ch'il male piggiore non diuenga, che con quella, c'hor hora per lo stomaco souerchiamente caldo habbiamo istituita. ma quelle indispositioni, che tengono dependenza da humori freddi, e grossi, come sono oppilationi, enfiamenti, dolori, tumori, impedimenti di render l'vrine, & altre, ricercano vna regola di viuere poco differente da quella, che si è insegnata per coloro, che lo stomaco debole, e freddo sogliono hauere. ma se lo stomaco in questi sarà gagliardo, e può sopportare l'vso di alcuni cibi, che col dare alcun nutrimento aprono le vie racchiuse, e risoluono le ventosità, confortando il calore delle parti, & aiutando a smaltire gli humori superflui, non si deuono per modo alcuno tralasciare. come per altra parte si han da fuggire quelle cose, che possono dar vn tal nutrimento, che potesse accrescere facilmente l'oppilationi, ò generar maggior copia di vento, ò di humori crudi. hanno dunque costoro biso-

Stemperaméto delle viscere.

gno di vn vino bianco, leggiero, e sottile, e penetrante, che possi facilmente passare per li meati augustissimi, che son seminati per tutta la fabrica del ventre inferiore, il quale si può temprare con acqua acciaiata, perche all'hora diuerrà molto più vtile a questo fine, ma, come nell'altre infirmità più volte hò detto, sono alcune cose, che di lor natura alle parti son contrarie, ò all'istesse infirmità nocciono, che le parti offendono, in questo caso dunque è da sapere, che la Cipolla è al fegato nociua. l'Auellane, ò Nocciole, & i Fichi secchi nel fegato, e nella Milza generano oppilationi; così ancora l'Anguilla non solo genera oppilationi, ma cagiona ancora nelle reni la pietra, il qual vitio hanno anche le Lumache, e le Telline. nè pensi alcuno, che le Tinche, le Murene, le Lamprede, & altri simili pesci sieno da questo vitio lontani. alle reni di più nuoce il Pepe, & alla vessica nuoce la Cannella. all'infirmità poi, che da ventosita procedono nuoce l'Aglio, e son contrarie le Lumache, le Sarde, le Nocciole; le Pere suegliano i dolori colici, e così ancora i Tartufi, e fra' pesci il Salmone, & all'istessa maniera altri cibi ad altre infirmità son contrarie, che troppo lungo sarebbe il nominargli tutti ad vno ad vno.

Sim. Seth. de Alim.

Sim. Seth. ibid.

Card l. 3. de sanita. tuen. c. 70

Ma frà quelle infirmità, che sono proprie

prie delle parti, ch'i Medici chiamano naturali, vna ve n'hà, che molto più spesso, che qualsiuoglia altra suol trauagliare le persone di qual si sia sesso, od età, se la fanciullezza n'eccetuaremo, & è da gli stessi Medici chiamata Malinconia Hippocondriaca, la quale hà seco così varij accidenti, e di natura sì contrarij, che par più tosto, che sieno molte, e diuerse spetie d'infirmità, che vna; pure tutte hanno alcuni accidenti communi, e principalmente gran copia di ventosità ne gli spatij, e concauità dello stomaco, e del ventre, malinconia insuperabile, ò senza occasione alcuna esteriore, ò assai leggiera, e sproportionata alla grãdezza della passione, e da questa spinti gl'infermi temono perpetuamente delle cose, delle quali non deuono temere, facendo stima grãde di cosa tale, che nulla stimar si douria, imaginando sempre assai maggiore il male, che non è: e se leggerissimamente si dorranno, non restano di aggrauar'il dolore con parole, come se mortalissimo fosse, & insomma le cose, ch'alla lor sanità, ò infirmità si appartẽgono, ancorche di niun momento sieno, giudicano graui, come le gran cose giudicar si sogliono, perche guidati da vna falsa imaginatiua, ch'in qualchè parte impedisce il buon discorso della ragione, viuono in continuo trauaglio.

Malinconia Hipocõdriaca.

Son di più tutti coloro, che di simili infirmità patiscono, sì ostinati in alcune loro particulari opinioni, che nè ragione alcuna, nè persuasione altrui può da quelle distorglieli, e come sono in questo constanti, così sono inconstanti, e volubili nel rimanente de' loro affari, hor gli vedrai amare, hor odiare gli stessi, che poco fà amauano; hor son pietosi, hor crudeli; hor allegri, hor malinconici; hor bramosi delle conuersationi, hor'amatori della solitudine; hor vorrebbono empirsi di medicamenti, hora tutti gli aborriscono, e più tosto dan fede a vilissime persone, & ignoranti, ch'a' Maestri nell'arte essercitatissimi; e finalmente danno a vedere a gli altri, ch'in alcuna spetial cosa si lasciano dall'humor malinconico trarre fuor della via della ragione. egli è ben vero, che alcuni leggiermente patiscono, nè tant'oltre vanno col male, ma hanno solo alcuni piccioli motiui de gli accidenti, ch'io hò raccótati. Hora a questi non si può dare vna certa regola di viuere, perche è necessaria variarla secondo le parti, che più, e principalmente sono offese, essendo queste molte, e diuerse; ma generalmente parlando par, ch'a costoro indifferentemente sien nociue, e le cose molto calde, e le molto fredde, e quelle, che generano collera, e quelle, che ragunano de gli humori crudi,

crudi,e quelle anche, che malinconiche sono,e le dolci,e le agre,e l'acerbe,& in somma niuna cosa vi è,che non gli offenda,onde si deue hauere al viuer loro molto riguardo, non già per questo prohibir loro il digiuno, perche io di molti hò veduto,che minor nocumento han sentito dall'vso de' pesci, che delle carni; & in somma si deue eleggere vn vitto sì temperato, che nè per vna, nè per altra maniera possa loro esser nociua. per lo più il Mele, il Zucchero, e tutte le cose dolci sogliono esser loro contrarie,percioche sempre in questa indispositione si ritroua molto calore, il qual procede dalla grossezza del sangue, che contengono alcune sottilissime vene del ventre,che chiamiamo Meseraiche,perche non potendo per la sua grossezza facilmente da queste vene passare all'altre, trattenutosi in esse vi è più si riscalda,e riscaldato genera la maggior parte de gli accidenti, ch'in questi mali si patiscano. hor per questo le cose dolci, come ancora i vini dolci son'a costoro nemici,perche oppilano,& ingrossano più il sangue, e più ancora lo riscaldano; ma de' vini nè anche gli agri son de' dolci migliori, perche generano molta ventosità, e raffreddano lo stomaco, si che deuono esser più tosto asciutti,di buon colore, e di buonissima sustantia. le Specie ancora

ancora: ſoglion molto eſſer ſoſpette, nel-l'vſo delle quali però s'ingannano, perche penſando con eſſe rompet le molte ventoſità, che nello ſtomaco, e nel ventre hanno, vengono ad accreſcer'il calore, e la cauſa inſieme della ventoſità, e del male. l'Olio anch'eſſo, la Sapa, gli agrumi, e più di tutti l'Aceto è a queſti mali contrarijſsimo, e com'auuiene di queſti condimenti, così ſuole auuenire, com'hò accennato, di tutti gli altri cibi, fra' quali a pena alcuno ſe ne ritroua, che loro conueneuole ſia; ſi che è ſuperfluo il voler'inſegnare quali ſi debbano eleggere, ò tralaſciare, mentre vogliamo pur'oſſeruare il digiuno della Quareſima; nondimeno certo è, che le coſe di ſuſtantia groſſa, e ventoſe, come la maggior parte de' legumi ſono, e le paſte, & i peſci di cattiua ſuſtantia, e le coſe ancora, che molto riſcaldano più dell'altre ſi vogliono in queſta infirmità fuggire, e deuono vſarſi quelle, che più temperate ſono, e men dell'altre vitioſe. ſi vſino i ſalumi buoni parcamente, e ſi accompagnino con molto pane; dell'herbe ſi elegghino le Boragini, le Cicorie, le Meliſſe, le Lattuche, le Pimpinelle, l'Acetoſe, le Bugloſſe, e le altre più temperate. De' legumi ſi può mangiare de' Ceci, e del Farro, e, ſe alle volte le paſte ſi deſiderano, ſieno ſottili, e ben raſciutte; ſi poſſono con

vti-

vtilità vsare le mineſtre de' brodi de' peſci conditi con pochiſſime ſpetie, e con alcuna herbuccia odoroſa, che nõ ſia molto calida, nè in molta quantità. I peſci ſieno de' migliori, i quali non voglio di nuouo ad vno ad vno nominare, che riuſcirebbe troppo tedioſo, com'ancora auuerrebbe, ſe ſi replicaſſero l'altre coſe più volte di ſopra raccontate, onde per dirla in breui parole, ſi regghino coſtoro, come quelli, che lo ſtomaco debole hauer ſi ritrouano col riguardo douuto ad alcune proprietà naturali delle particulari perſone.

Ma diciamo alcuna coſa di quelli, ch'a' mali dell'vrine ſon ſuggetti, i quali certo io non conſeglierei mai, oue il male di alcuna conſideratione fuſſe, all'oſſeruanza del digiuno, non potendo queſti ſeruirſi di cibi, che loro ſieno confaceuoli, ò che non poſſino eſſer loro notabilmẽte danoſi: ma queſti mali ſon molti, due nõdimeno ſon di conſideratione grande, cioè la difficultà di qual ſi ſia maniera di vrinare, & incẽdimento dell'iſteſſa vrina, benche queſti due accidenti vadino anche inſieme congiunti; ma il primo, ſe ſi genera da materia groſſa, viſcoſa, e tenace, ò da accreſcimento di carne ne' meati dell'vrina, che chiamano carnoſità, richiede vn modo di viuere, quale hora dirò. Si vſino i ſalumi moderatamente,

Mali dell'vrina.

te,

te, e si mangino con assai pane sù'l primo del pasto, fuggendo la parte più grassa, si sbandischino le minestre di legumi, e solo si potrà cõcedere il brodo di ceci d'ogni spetie, ò il Farro minuto, e buono, non già il Riso, nè il Miglio, nè il Panico. son da lodare quelle di Lupoli, di Finocchi, di Boragine, di Bietole, di Spinaci, di Endiuia, e di quelle fatte di latte di Mandole, purche cosa contraria non riceuino, e quelle fatte con brodi di pesci con Petrosello. fuggire si deuono le paste a tutto potere di qual si voglia maniera, che si sieno. l'vso delle spetie sia anche moderatissimo; de' pesci si lascino da parte quelli, che hanno la carne viscosa, e tenace, ò che di souerchio son duri a smaltire, e spetialmente si fugga il grasso, e l'voua di ciascuno di essi, e nel rimanente si regghino costoro, che di simile infirmità patiscono, come quelli, che da altre infirmità son molestati da humori freddi, e grossi dependenti, fuggendo anche i vini rossi, e grossi, e dolci, e beuendo vini sottili bianchi, & asciutti. coloro poi, che da incendimento di vrina son trauagliati, se è continuo, e grande non si pongano all'impresa della Quaresima, perche male loro ne auuerrebbe. ma se nè continuo è, nè molto grande, e la persona desidera pure all'obligo del digiuno sodisfare, deue astenersi

nersi a fatto da' salumi, e su'l primo del pasto vsare alcuna spetie di Sparaci di Malua, ò Lupoli, ò alcuna prugna secca cotta in vino, & asperſa di Zucchero, e poi stufata, ò Zibibi al medesimo modo cōditi, ò l'Vue passe nere condite similmente. le mineſtre sieno d'herbe, che non habian molta calidità, come sono le Spinaci, le Bietole, le Romici, l'Endiuie, le Cicorie, le Zucche, ò sieno Mandole, ò altre mineſtre a queſte simiglianti. s'eleghino quei pesci, che habbiamo detto essere stimati più de gli altri lodeuoli. si fugghino in tutto le spetie, e tutti gli altri cibi molto calidi, & in somma si gouernino queſte persone in quella maniera, che si è insegnato conuenire a coloro, che d'infirmità calde soglion patire. Le donne, ch'allattano i fanciulli, ò che grauide sono, se con lo ſtar sane, e vedere anche i lor bambini sani, non voglion tralasciar la Quaresima, senza dubio haueranno da astenersi da que' cibi, che da noi più degli altri sono stati biasmati, ma le prime si astenghino più da' salumi, e dalle cose assai calde, le secōde da quelle, che sono ò molto aperitiue, ò ventose, hauendo spetiale auuertenza di non offenderne il lor ventre, od i loro teneri allieui, perche in quel caso riporterebbono dall'osseruar'il digiuno più tosto demerito, che merito alcuno. sopra ad ogni

Vitto delle donne.

cosa non deue alcuna di esse soffrir la fame per sodisfare a quest'obligo, essendo pericolosa cosa a quelle, & a queste il farlo.

Hanno oltre a questo le dõne alcune particulari infirmità, delle quali breuemente alcuna cosa dirò; la più comune è quella, che chiamano affetto vterino, il quale suol cagionare tanti, e sì varij accidenti, ch'egli nõ basterebbe maggior volume di questo a raccontargli tutti. deuono nondimeno gouernarsi le donne, che di questi mali patiscono, come quelle persone, c'habbiamo detto patir del male nominato Hippochondriaco, auuertendo solo, che l'aceto, e tutte le cose agre, & acide saran sempre loro fierissimi nemici, ma spetialmente l'aceto, come dicemmo ancora esser'a quelle contrario. Vn'altra infirmità suol molestare alle volte le donne, & è il souerchio corso delle loro purgationi, nel qual caso benche possino lecitamẽte disciorsi dall'obligo della Quaresima, nondimeno volendo osseruarlo, si gouernino, come habbiam consigliato di gouernarsi a coloro, che di flussi di sangue patiscono.

Affetti vterini.

Ma diciamo per fine alcuna cosa di coloro, che faticano. di già hò detto, che la fatica è di più spetie, l'vna propriamente chiamata fatica, è quella del corpo, quando la persona essercita, ò tutte, ò alcune mem-

membra del corpo con notabile risolutione di spiriti. vn'altra fatica è quella, con la quale l'huomo sodisfà al debito del matrimonio, perche in questa oltre alla risolutione de gli spiriti fatta dall'agitatione del corpo, vi è anche vna maggior risolutione fatta dal seme euacuato. la terza è fatica dell'animo, quando alcuno ò per necessità d'insegnare ad altri,ò di scriuer cose di commune vtilità, ò di predicare, ò di giudicare, ò medicare, viene a prouar la medesima risolutione di spiriti. la qual fatica è di tanto maggior consideratione, che la prima, quanto questi spiriti di quelli son più sottili, e più nobili. Tutti costoro han bisogno di cura spetiale, se temono, che la lor sanità possa da' cibi vsati ne' digiuni alcun detrimento ritrarre. I primi dunque han bisogno di molto cibo, e di nutrimento fermo, nè possono star contenti ad vn sol pasto il giorno. se son dunque nel rimanente sani, ogni cibo anche più grosso al loro stomaco sarà conueniente, anzi ch'a questi tali i cibi più leggieri, e delicati apporterebbono notabile danno, perche non ne potrebbono ritrarre nutrimento basteuole alla loro necessità. Deuono nondimeno costoro molto auuertire, che col souerchio vso de' salumi non danneggino la lor sanità, mentre con la molta fatica assai si

riſcaldano col cibarſi poi di molti ſalumi cõmunicherebbono al ſangue maggior calore, il quale facilmente, ò febre, ò alcun morbo contagioſo, ò alcun'altro ſtemperamento di fegato, e di tutte le viſcere potrebbe generare, come giornalmente ſi vede auuenire alla gente miſera, che d'altro non può ſatollarſi. ſe dunque tralaſcieranno di empirſi di queſta ſpetie di viuanda, potranno con maggior ſicurezza valerſi de' legumi, che più nutriſcono, e danno alimento aſai più fermo, che ſe molti ſalumi, & inſieme i legumi mangeranno, all'hora per niun modo potranno ſchiuare di non infettarſi di ſporchiſſime infirmità; ma percioche per lo più le perſone, ch'aſſai del corpo ſi aſſaticano ſon di baſſa fortuna (ſe alcun giouane caualiere non è, che con caualcare, & armeggiare per ſuo eſſercitio ſi affatichi) ci baſterà a coſtoro ſommariamente accennare, che facciano il lor fondamento ne' cibi più groſſi, ma fra queſti, ſe la lor miſeria loro il permette, eleghino quelli, che migliori ſono, perche per eſſempio migliore per eſſi ſarà la Triglia, che la Sarda, migliore il peſce groſſo, ch'il picciolo, e migliore quello, che di oſſo, ò di croſta è ricoperto, che quello, che di ſcaglia è veſtito, comparando i buoni co' buoni, & i cattiui co' cattiui, e queſto

ſteſſo

ſteſſo hà luogo in ogni ſpetie di cibo.

Non han biſogno di molto differente regola quelli, che deuono rendere il debito matrimoniale, e fanno intorno a queſto notabile fatica, quãto alla copia del nutrimento, ma hauendo gli vni, e gli altri biſogno di molto, quelli il deuono procurare più fermo, queſti più delicato, per queſto deue eſſer differente il viuer di queſti dal viuer di quelli in vn particulare, cioè, che queſti han da procurar di mangiar coſe di più facile digeſtione, perche molto il calore dello ſtomaco diuien fiacco nell'eſpulſione del ſeme. coloro dunque, che di ricchezze abbonderanno, potranno ſcegliere fra le coſe più vſate quelle, che bene nutriſcono, & accreſcono la ſuſtantia dello ſperma, ſenza che ſien dure a digerire, ſe non haueſſero il vigor dello ſtomaco tanto gagliardo, che poteſſe anche le coſe più dure ſmaltire. non deuono già ſeruirſi di quei cibi, ch'incitino più di quello, che loro fà di meſtiere, gli appetiti carnali. ſon conueneuoli a coſtoro l'inſalate di radiche cotte, e maſſime delle Carote, e delle Paſtinache, i ſalumi preſi moderatamente con molto pane, l'herbe più calide, che le fredde ſon loro inimiciſſime, e più di tutte la Lattuca, la quale nõ per altra ragione ſi acquiſtò il nome di Eunuco appreſſo gli Antichi, ſe non perche

Athen. Deipn. l. 2 c. 52.

qualunque persona, che molto l'vsa diuien sì fieuole nelle lotte di Venere, che più gagliardo vi riuscirebbe vn, che castrato fosse; benche niuna herba a questo effetto si possa lodare, con tutto, che alcune ve ne sieno, che di stimolo seruono per incitar l'huomo alla congiuntione carnale. sono a proposito i legumi tutti, ma più d'ogni altro i Ceci, e doppo questi le Faue, & i Fagiuoli. nè meno vtili sono le minestre con latte di Mandole, ma più con quel di Pignoli, ò di Pistacchi, i pesci grossi, e di buon nutrimento, frà li quali i migliori l'Ombrina, e lo Storione, & appresso a questi l'Orate, e le Trotte. vi è chi loda le Lamprede, e l'Ostriche; ma da' più graui Autori vien proposta la Seppia condita con Noci; io credo, che tanto questa, quanto il Calamaro, & il Polpo posino far lo stesso masime conditi, ò al modo detto, ò con Pignoli, ò con Pistacchi, e con Spetie, percioche digerendosi bene danno tutti molto nutrimento, & accrescono il seme. Trà i frutti son da vsare l'Vue fresche, ò conseruate fresche, ò anche secche, i Fichi, e quasi tutti quelli, che hanno il guscio, ò il nocciolo, ma più d'ogni altro il Pistacchio, & il Pignolo. possono anche andar nel numero de' detti, il Carciofo, gli Sparaci, i Tartufi, & i germogli delle Palme, che chiamano

Cefa-

Cesaglioni, i quali tutti se col Pepe, e col Sale saran mangiati, maggior virtù ancora acquisteranno per l'effetto desiderato.

Di più delicato viuere, che qual si voglia altra fatica, hà necessità quella, nella quale si affatica l'animo; si deue per tanto, se altro in contrario non vi è, vsare vn modo di viuere simile a quello, che si è a coloro prescritto, che sono di debole stomaco, il qual nondimeno se sarà gagliardo, e può bene resistere alle sue operationi, potrassi anche trascorrere a prendere de' cibi di maggior nutrimento, ancorche più duri fussero a digerire.

Quali sieno, e come si debbano correggere alcuni accidenti, che possono apportare i cibi di Quaresima. Cap. vltimo.

RESTAMI per vltima fatica di questo mio Trattato d'insegnare quali sieno, e come posSin rimediarsi alcuni accidēti di non poca consideratione, ch'alle volte sogliono apportare i cibi di Quaresima. percioche alcuni subito, che si veggon soprapresi da alcuno di questi accidenti per timor di maggior male tralasciano il più oltre osseruare il digiuno, senza pur procurare in prima con qualche diligenza

rimediarui. questi non saranno per l'auuenire scusati da questa loro trascuraggine, percioche io qui appresso insegnerò loro, come debbano regolarsi per non esser da' detti accidenti molestati, i quali benche posino esser molti, nondimeno a cinque principali capi si posono ridurre; il primo dunque, e più de gli altri commune, e famigliare è la sete; il secondo ad alcune nature più, ch'ad altre molesto è l'amarezza della bocca. il terzo anch'esso molto frequente, e ch'ad ogni natura si fà sentire è vna copia di ventosità con enfiamento dello stomaco, ò del ventre, ò dell'vno, e dell'altro insieme. il quarto è vn cotal prurito, & incendimento noioso di tutto il corpo, ò di alcune parti; l'vltimo è la stitichezza del ventre, per la quale egli difficilmente corrisponde al suo debito. Il primo accidente hà molte cause, ma vna principale ne è la natura de'cibi, che si vsano. perche io lascio da parte i salumi, i legumi, le conditure diuerse, il mangiar in vna volta più di quel, ch'è in vso, e mill'altre cose tutte habili a risuegliar la sete, quel che più da considerare è, che lo stesso pesce cibo per sua natura freddo, & humido la sete ancora accende, secondo che insegna vn Medico Arabo di molta autorità, la causa di questo è da alcuni inuestigata, ma non sò se s'appon-

Ras. lib. 3. ad Almans. c. 16.

pongano al vero. v'è chi vuole, che per troppo trattenersi nello stomaco questo possa auuenire, il che non può esser vero, se questo vitio di suscitar la sete,è commune a tutti i pesci, poiche non tutti molto nello stomaco si trattengono, anzi alcuni presto si digeriscono, onde presto ancora dallo stomaco descendono. Altri vuole,che cagionino sete, perche facilmẽte nello stomaco si corrompono, ma nè anche questo può esser vero, mentre è natural cosa del pesce il dar sete, poiche non tutti presto si corrompono, anzi che di quelli vi sono,che si corrompono con difficultà, ò non si corrompon mai, e veggiamo oltre a ciò, che molti patiscono sete, hauendo mangiato pesce, senza che si sia putrefatto loro nello stomaco,si come ogn'vn può esperimẽtare. Ma nõ è generalmẽte vero,ch'i pesci dieno sete, ma solo è vero, ch'alcuni pesci dan sete,& all'hora questo può auuenire,ò per l'vna, ò per l'altra delle sudette ragioni, percioche alcuni dan sete per troppo trattenersi nello stomaco, come quelli,che molto duri sono a digerire,& alcuni dan sete,perche presto si corrõpono. può ancora questo auuenire per la conditura, che riceuono, come del fritto,e de gli altri,che con molte spetie, ò altri condimenti calidi vengono preparati. non si può già negare, ch'in alcune

Petr. Hispano in com. dial. vniuers. c. 59.

Petr. Hispan. ibid.

cune particulari nature nō cagionino maggior sete, ch'in altre. ma in qual si voglia modo, che la cosa si stia, egli si vuole a questo accidente per debita maniera rimediare, non essendo mica la sete, quando è notabile, accidente da dispregiare, perche lasciamo stare, che si tollera con tanta molestia, & ansietà, che nulla più; auuiene anche, che non rimediando oltre alla detta molestia, il sangue souerchiamēte si riscalda, e riscaldato può molti mali generare; ma più facilmēte, e più prontamente d'ogni altro la febre. Aggiungo, che mentre l'huomo alle volte procura col molto bere estinguer la sete, viene facilmente a gonfiarsi lo stomaco, & il ventre, a perdersi l'appetito, a generarsi dell'oppilationi, e mille altre infirmità; si che è necessario con vn particular modo di viuere schiuare questi pericoli, perche possa ciascuno liberato da maggior male, perseuerare nell'osseruanza della Quaresima. Deuonsi dunque in questo caso fuggir tutti que' cibi, che la sete possono accrescere, & all'incontro di quelli seruirsi, che ammorzare facilmente la possono. Il Mele, e le cose con esso condite, & anche il Zucchero, benche meno del Mele, e tutte le cose di souerchio dolci accendon sete assai. per questo chi facilmente hà sete non deue vsare que' conditi, che si togliono

gliono auanti il paſto, ò nell'entrare a tauola, ma più toſto deue dar principio al cibarſi con alcuna coſa, che poteſſe il calor dello ſtomaco contemperare, onde gli ſaria di vtile il torre vn cocchiaro di agro di Cedro, ò alcuna fetta di Limone, toltane via la ſcorza di fuori, con poco Olio, & Aceto, & vn pochino di Zucchero, ò alcuno ſpicchio di Melarancio aſperſo medeſimamente di Zucchero, e ſtato prima per quattro, ò ſei hore nell'acqua freſca, ma vuol'eſſer di ſapore, che non ſia dolce, e doppo hauer tolto alcuna delle ſudette coſe, ſi può ſeguire il mangiare, al quale s'in ſimile biſogno ſarà dall'inſalate dato principio, ſarà anche più a propoſito, ma eſſe deuono eſſere di herbe frigide, e maſſime di Lattucà, di Endiuia, di Creſpigno, di Cicoria tenere tutte, tralaſciando a fatto le Meſcolanze, e l'altre inſalate di Radiche, ò di germogli, come ſon tutte le ſpetie di Sparaci, i Luppoli, & altri ſimili. con queſte inſalate, ch'io diſſi, puoſſi meſchiare de gli acini di Melagranato, dell'Vue paſſe roſſe, ò dell'Vue conſeruate freſche, e non mi ſpiace, ch'in luogo dell'Aceto in alcune particolari nature ſi condiſchino con ſugo di Limoni, ò d'Arancio. le mineſtre ancora potranno vſarſi più d'herbe, che di legumi, e ſieno l'iſteſſe, che ſi ſon nominate, e di più ſi poſ-

posson vsar le Boragini, le Bietole, e le Spinaci, ò se alcuna volta si vuol'vsar de' legumi, sieno di quell, che sono più facili a digerire, e che danno buon nutrimento, e sien conditi con latte di Mandole, ò di semi di Melloni, con poco Zucchero. nè saranno fuor di proposito anche quelle di Pane alla medesima maniera cōdite, ma si haueranno a fuggire tutte le paste, anche quelle, che dell'altre son più leggiere. si sceglino fra' pesci quelli, che meno asciutti sono, e che non habbiano del salso, come quelli, che di crosta, ò di osso, ò di guscio son ricoperti, al quale effetto nè anche i molli son da farsi famigliari, cioè le Seppie, i Polpi, & i Calamari. saranno da lodare la Spigola, la sarda, l'Alice, la Frittura grossa, il Cappone, il Merluzzo, lo Squaro, il Barbo, la Regina, il Lattarino, la Sfoglia, la Trotta, & altri molti, purche molto duri a digerire non sieno. ma molto riguardo si deue hauere alle conditure, & è necessario in questo accidente seruirsi più del lesso, che di altra, & esser meno amico del fritto, che di altra. doppo il lesso può hauer luogo l'arrosto in graticola, ò nelle carte con olio buonissimo in poca quantità, Vue passe, e Coriandri, e se tanto in questo quanto nel lesso si oprera l'Aceto, diuerrà l'vno, e l'altro men noioso per la sete. ma

nè

nè anche la conditura, che si fà in guazzetto può esser'in questo caso gran fatto nociua, massime se con Vue passe, e Prugne secche, e poche spetie sarà fatta, il mangiar' anche il pesce con sapori, ò di Mandole, ò di Nocciole può nella sete concedersi, ma non già con quelli, che, ò di Noci, ò di Pignoli, ò di Pistacchi fussero fatti, perche tutti questi cagionano sete. gli addobbi semplici fatti senza frigger, ma solo con arrostire il pesce, e poi stufarlo asperso prima di sugo di Melarancio, e Zucchero non sono punto inferiori di bontà al semplice arrosto in graticola, perche l'arrosto sù gl'ignudi carboni può notabilmente accrescer la necessità di bere per vn cotal vapore, che da' carboni suol riceuere di cattiua qualità; nè loderei l'arrosto nel forno riseccandosi troppo; ma i marinati, e le gelatine con poche spetie non sarebbono in tutto da aborrire, e da questo, che delle conditure hò detto si può facilmente venire in cognitione di quel, che possino oprare i condimenti, e per questo altro non ne soggiungerò. si deuono oltre a'nominati cibi fuggir anche da coloro, ch'alla sete son soggetti, gli altri cibi fritti, e per questo non habbiano molto per amiche le frittelle di qualsiuoglia maniera, che sien composte, ma più di tute si han da fuggire quel-

le,

le che di herbe amare, di Ceci, e di altre ſimili miſture ſi fanno, e quelle, che con minor nocumento potranno vſare ſaranno le fatte di Pomi, di Riſo, di herbe non calide, di Zibibo, di Vue paſſe, & il medeſimo ſi può anche oſſeruare nell'vſo delle Croſtate, e delle Torte; ma ſi tralaſcino in tutto le focaccette fritte, perche queſte aſſai più che le frittelle poſſon dar ſete. ſopra ad ogni coſa chi non vuol'eſſer moleſtato dall'arſura della ſete deue ritrarſi dal mangiar sù l'vltimo del paſto alcuna coſa ſalata, ò conſeruata con concia, come ſariano le Bottarghe, e l'Vliue; nè di minor nocumento ſaranno le confetture, ſe non fuſſero alcuni canditi, come d'Azarole, di Pere, di Mele appie, benche di queſti ſien per eſſer migliori i geli di Cotogno, i Torſi di Lattuca, e la Zucca, anzi che puoſsi liberamente di queſti frutti anche freſchi vſare, perche gli altri, che ſecchi ſi conſeruano, ſe n'eccettuaremo l'Vue paſſe, & il Zibibo, non ſon così ſpeſſo da prendere, e maſsime i Fichi. più ſicuramente ſi poſſon mangiare le Mandole, purche ſien monde, e fatte bianche, e poſte in acqua freſca, ſpruzzate poi, gettata via l'acqua, d'acqua roſa, & aſperſe di Zucchero, la quale auuertenza ſi vuol'hauer'anche ne' Pignoli, benche non ſien da vſare così ſpeſſo, per la ſouerchia

lor

lor calidezza. per la quale ancora si han da fuggire i Tartufi,& i Carciofi,benche questi sì caldi non sieno, han nondimeno vna naturalezza di prouocar la sete,e masſime se son mangiati crudi. Nel bere si ricerca gran cura, percioche s'i vini saranno,ò potenti, ò grosſi, ò dolci, ò hauranno alcuna maluaggia qualità, come quelli,che di Vue son fatti, che nascono in terreni, i quali, ò gli Alumi, ò il Solfo producono,ò se saranno con alcuna cosa simile per mantenergli, ò per ischiarirgli alterati,tutti cagioneranno facilmente sete maggiore. Scelgasi dunque vn vino leggiero, bianco, ò cerasolo, sincerissimo, & asciutto, e se lo stomaco non se n'offende, anche acido, ò brusco; si temperi con acqua, che nè di pozzo sia, nè piouana, ma di fontana buona, ò di fiume ben purgata, e si beua fresco quanto l'huomo è auuezzo a soffrire. beuasi con vn tal riguardo, che si smorzi sì la sete, che suole doppo il mangiare darci molestia, ma ch'il cibo non habbia per lo souerchio bere ad andar'a nuoto nello stomaco. che se pur queste regole poco giouassero,nè si potesse sfuggire di non hauer sete doppo il mangiare, io non giudico sì graue errore il bere alcuna volta fuor del pasto, che molta stima ne faccia, anzi io credo, che questo in alcune occasioni sia necessario, & vtile,

non che senza danno.io sò bene, che taluno vi è, che col bere frà l'vn pasto, e l'altro viene a concuocer meglio, & hò veduto alcuni di questa natura huomini per altro timorosissimi di simil cosa, che nel far la digestione senton sete, e calore notabile, onde abrugiano il cibo, che prendono, e per questo sono stitichi del ventre, e soffrono in ciò ansietà grandissima, i quali da me consegliati a bere qualche poco, passate le tre, ò quattro hore dal mangiare, si son liberati, e dalla sete, e dalla molestia dell'vno, e dell'altro accidente.

Non han bisogno di differente modo di viuere quelli, che dall'amarezza della bocca son soprafatti. è questo per mio giuditio, vna noiosa molestia, non è già malattia pericolosa, ma può bene dimostrarci nello stomaco, e nel fegato ritrouarsi gran copia di collera, la quale, se con lo fregolato modo di viuere, venisse accresciuta, non sarebbe mica a fatto da trascurare; si conuien dunque gouernarsi nella maniera hor hora accennata, ma in questo caso vi è bisogno di alcun medicamento gentile più, ch'in quello. si può per questo prendere auanti il mangiare vn cocchiaro di Agro di Cedro, ò di Limone, ò di Giuleppe acetoso, ò in vece di questi alcuno spicchio di Arancio, come dissi, tenuto per vn pezzo in acqua fresca,

fresca,& asperso poi di Zucchero,e chi non abborrisce gli sciloppi, potrà con suo particulare vtile oltre alli detti prender due, ò tre cocchiari di sciloppo di Pomi, ò di alcun altro simile,ò vn cucchiaio di Zucchero rosato con beuerui suso,se lo stomaco il comporta, tre, ò quattro once di acqua di Endiuia, ò di Cicoria, ò di Acetosa, ò di Crespigno, purche lo stesso stomaco non sia da copia di altri humori impacciato; & altrettanto ancora sarà vtile il prendere vna orzata fatta con diligentia, cioè,cotta per lungo tẽpo, e con poco Zucchero,anzi più tosto con vn poco di sugo di Limone, auuertendo però sempre al vigor dello stomaco. ma se per auuentura ò lo stomaco non può senza nocumento vsarla, ò noi stessi, com'auuiene, l'abborriamo, ponghinsi nell'acqua tiepida i semi di Mellone mondi, ò soli, ò accompagnati con quei di Zucche, di Citroli,ò di Cocomeri,e rinuenuti, che saranno, se ne caui il latte con acqua rosata, e se ne prenda nell'entrare a tauola due cucchiari. Fassi da alcuni Speciali vno sciloppo, ch'in questo caso può esser di vtilità, & è quello di Agresta, & vn altro,che si fà con vino di Granati, & Aceto,e l'vno,e l'altro può a questo effetto seruire. ve ne sono anche de gli altri, come il violato, & il rosato, ma essendo questi de'

ſudetti al guſto men grati,ſi tralaſcino per me da chi ſi ſia, che gli ſchiui. puoſſi bene comporne vno,che grato,& vtile più d'ogni altro rieſca con ſugo di Viole,e di Limone, ma ormai, e di queſto, e de gli altri ſciloppi mi reſto di parlare.

Oltre alle coſe propoſte molto gioueuole ſuol'eſſere il torre per vna mez'hora auanti il pranſo vn mezzo ſcodellino di brodo di alcun peſce buono, di quelli ſpetialmente, che più freddi, & humidi ſono, come la Trotta, la Spigola, il Coruo, il Cappone,il Luccio, il Merluzzo,& altri, ma deue eſſer ſenza ſpetie,e ſenz'altro condimento,e con poco ſale. e ſe ne lo ſteſſo brodo de gli ſteſſi ſemi,ch'hor hora hò nominato, ſi disfaranno,ſarà di maggiore vtilità. è anche per lo ſteſſo effetto aſſai a propoſito il prendere doppo il paſto vn cucchiaio di conſerua di Roſe, ò vn pezzetto dello ſteſſo Zucchero roſato ſodo, che chiamano in tauola, con beuerui doppo vn ſorſo d'acqua freſca; anzi che la ſteſſa acqua freſca così doppo il paſto beuuta ſuole apportar rimedio alla noia di queſto accidente.

La terza coſa,ch'io diſſi,eſſer moleſta nell'vſar'i cibi di Quareſima,è la ventoſità dello ſtomaco,e del ventre, ch'alle volte anche qualche doglia delle ſteſſe parti ſuol riſuegliare; & in queſto caſo non conuiene altra

regola,

regola, che quella, che si è insegnata in questo stesso discorso trattãdo di coloro, che lo stomaco debole, e freddo hauer si ritrouano, e di quelli, che di malinconia Hippocondriaca patiscono. può esser bene, che questi generino molte vẽtosità, benche di stomaco gagliardo sieno, onde all'hora posson costoro anche de' cibi più fermi, e che maggior digestione ricercano, seruirsi. sonoui nondimeno alcune cose molto calde di natura, che communemente per rimedio della ventosità si oprano, le quali per doppio modo più tosto la risuegliano, cioè, ò col risoluere gli humori più grossi nella stessa ventosità, ò col muouere la stessa ventosità mentre di consumarla procurano. anzi, che vna terza maniera ancora vi è, con la quale queste stesse cose ventose riescono, e questa si è, perche riscaldando molto la massa del sangue dentro delle stesse vene, ne viene quasi a bullire, onde assottigliandosene parte meschiata con l'altra parte più grossa, generansi come ampolle ripiene di vento; e per questa ragione si conuiene hauer molto riguardo nell'vso di cotali cibi, come sono le Cipolle, l'Aglio, i Porri, le Scalogne, le Spetie, e massime il Pepe, i Semi, e le Radici, che molto in calore eccedono, i Tartufi, & altri molti, nell'vso de' quali si suole da molti commetter graue errore, stimando,

 che

che ſieno, come diſsi, rimedij particulari per le ventoſità, oue allo'ncontro maggiore cagionar la ſogliono. ſi deuono dunque le ſudette coſe, e l'altre ad eſſe ſomiglianti vſar'in poca quantità, perche col prenderne aſſai s'incorre in quegli inconuenienti, ch'io di ſopra hò raccontati. ſarà dunque vtile in queſta indiſpoſitione prẽdere auanti il mangiare vn pezzetto di moſtacciuolo Napolitano, ò di quegli, che con ſolo Zucchero, e Cannella ſi ſoglion fare ammaſſati con voua, e poca farina, ò vero due cucchiaij di quel vino, ch'io diſsi chiamarſi Hippocraſſo, ò alcuna Noce condita con ſtecchi di Cannella, e con Garofani, ò alcun'altra coſa poco da queſte differente. Dopo il pranſo ancora ſi può vſare il Coriandro preparato coperto di Zucchero, ò gli Aniſi, ò il Finocchio, ò i Cannellini, e di queſti ſoli, & di poca quantità contentarſi; ancorche non ſarebbe per riuſcir ſe non vtile il prẽdere vna ſcodelletta di brodo di Pẽſce con alcunna herbuccia odoroſa, ò con quattro grani di Pepe ammaccato, ò con vn poco di Cannella peſta, e s'ad alcuno piaceſſe vn cotal brodo da gli antichi molto celebrato, e chiamato da eſsi *Ius album*, cioè, brodo bianco, egli ſarebbe molto a queſto effetto gioueuole. faſsi ſecondo inſegna vn gran Maeſtro dell'Arte, coſì,

Galen. de alim. fac. l.3. c.30.

così, pongonsi i pesci a cuocere con molta copia d'acqua, e poi vi si mette Olio buono a sufficientia. & vn poco di Aneto, e di Porro, e poi ch'i pesci son mezo cotti, vi si mette tanto sale quanto il brodo non diuenga salso, che s'ad alcuno nõ piace l'Aneto, ò il Porro, si fasci stare ò l'vno, ò l'altro, ò tutti due insieme, & in vece di essi vi ponga vn poco di Petrosello, ò alcuna herbuccia odorosa, e volendo potrà aggiungerui vn poco di Zaffarano, ò di Pepe, ò quattro Garofani intieri, che non sarà punto di quello men buono.

Il quarto accidente è famigliare a coloro, che sõ di fegato assai caldo, onde acquistãdo per l'vso de' salumi, e d'altri cibi vsati ne' digiuni, il sangue vna certa acutezza, tramandato dalla natura alle parti esteriori, viene a cagionare vn prurito continuo, che suole prima esser per se stesso molestissimo, e poi aumentandosi la causa di esso suol terminare in rogna, la quale poi di maggior molestia, e di grandissimo tedio, e rincrescimento è cagione. ma a quelli, che di questo accidente patiscono si conuiene apprendersi al conseglio altre volte dato a coloro, ch'allo stemperamento caldo del fegato son soggetti, nè han bisogno di altro particulare auuertimento, bench'io non voglia passar sotto silentio, che alcuni

graui Medici han portato oppinione, che l'vso de' pesci soglia produrre la scabia, & altre malattie simili, onde parrebbe conueniente, di consegliare, che si douessero in questo caso tralasciare. ma l'oppinione di que' tali Maestri non è in tutto vera, perche veramente non tutti i pesci han questo vitio, nè in tutte le maniere vsati; si che si verifica la sententia di costoro in que' pesci, che di cattiua natura sono, e danno nutrimento grosso, e malinconico, & in quelli, che si mangiano fritti, ò conditi con molta varietà di condimenti, e massime con assai Spetie, e con Aceto; per altro il pesce essendo di sua natura freddo,& humido,e dando si buon nutrimento, che non hà eccesso di calore,ò di altra qualità men che lodeuole, può più tosto contemperare il sangue, e rintuzzare l'acutezza di esso, & a questo modo rimediare al prurito, che ci molesta. Due spetie di cibi nondimeno son molto da fuggire, cioè i salumi, & i legumi men buoni, perche dall'vso copioso di questi due cibi suole per lo più hauere principio quell'incendimento, del quale al presente parliamo.

Stitichezza del vẽtre.

L'vltimo accidente dissi esser la stitichezza del ventre, e perche deuo presupporre, che questo proceda solo dalla natura di questi cibi, io non andrò inuestigandone

altra

altra ragione,ma dirò semplicemente quello,che si conuenga fare in questa necessità. ma prima è da auuertire, che la colpa di ciò non proceda dal souerchio vso di alcun cibo particulare, ò da alcun'altro errore commesso nella ragion del viuere. perche quanto a i cibi è necessario di schiuar quelli, che, ò col calore soprabondante, ò con la loro natura astringente, ò per qualsiuoglia altra maniera possono rendere il ventre meno di quel, che si conuiene vbidiente,perche,non tralasciãdogli, sarebbe ogni altro conseglio vano. quanto a gli altri errori può auuenire, ch'il non mangiar la sera sia alle volte cagione di questo,& all'hora, se si teme di maggior male,non sarà errore il pigliar qualche cosa di più di quello, che l'obligo del digiuno permette, oue con altro argomẽto a questo rimediar non si possa,percioche sarà prima da sperimentare,se i conségli,e rimedij,che noi appresso proporremo,sien bastanti, senza romper la legge del digiuno, a superar questo accidente. Può anche auuenire, ch'il mangiar prima vn cibo, ch'vn'altro ristringa il ventre, onde conuiene alle volte mutar l'ordine de' cibi, percioche sarà alcuno c'hauendo il ventre di sua natura freddo, empiendosi sù'l primo del mangiare d'insalate di herbe, viene la natura più à raffreddarsi,

& ad impigrirsi nel supplire al suo debito assai viè più di prima: se questi dunque, lasciato il mangiar sù l'entrare alla mensa l'insalate, più tosto mangerà qualche poco di salume accompagnato col pane, sentirà molto meglio stimularsi il ventre ad espurgar gli escrementi necessarij Ma se niuna colpa ritroueremo, ch'ad alcuno de'detti capi appartenga, all'hora si procuri, ch'il ventre torni al suo vffitio cõ vna,ò più delle cose seguenti, le quali più per ragion di cibo, che di medicamẽto habbiano a seruire. Incomincisi dunque il mangiare da que' cibi, li quali,ò col lubricare,ò cõ lo stimulare il ventre ci faccian conseguire quanto per noi si desidera.cõuengono in prima i salumi vsati moderatamẽte;perche si come a questa maniera incitanola natura a sodisfare al suo debito,così presi indiscretamente disseccano il ventre,& abbrugiano il rimanente de' cibi,che si prendono,infiammano il sangue,e gli altri humori,e partoriscono mille altri cattiui effetti. si vsino ancora le minestre di herbe,che mollifichino,ò stimulino,come di Romici,di Bietole,di Broccoli,di Spinaci,di Boragini,di Lupoli,di Lattuca,cõdite ò con olio cõmune buono,ò cõ olio di Mandole dolci freschissimo,e se vi si mescolerãno delle Prugne dolci,ò dell'Vue passe nere, molto più lubricheranno. delle

paste

paste non si mangi se non di rado, e sieno sottili, e ben cotte, & il medesimo si faccia de' legumi, e massime di quelli, che più difficili a smaltire sono stimati, conforme a quello, che altre volte ne hò detto, benche alcuni ve ne sieno, che vsati con alcune particolari cōditioni, sogliono anche a questo effetto vtili riuscire, e spetialmente i Ceci, e frà essi più il bianco, ch'alcuno degli altri. De'pesci molti ne sono, che a questo bisogno possono souuenire, ma deuono esser per lo più delle volte lessi, ò cōditi in guazzetto con olio dolcissimo, e pochissime spetie, con Prugne, & Vue passe nere, perche tutte l'altre cōditure sono per questo fine sospette; pure nō sarebbon tanto da biasmare le marinature, e gli addobbi, e le gelatine dolci, quāto l'istesse marinature, & addobbi, e gelatine forti, e quāto il fritto, ò il pasticcio, ò l'arrosto ne' forni, ò sù' carboni, e minor male di tutti potrebbe arrecare il semplice arrosto in graticola, ò nella carta; ma la maggior'vtilità, che si caui da questa spetie di cibi, è com'hò detto, nel mangiargli lessi, e son de gli altri più a proposito la Spigola, il Cefalo, il Coruo, la Tragina, la Trotta, lo Storione, il Gobio, le Telline, la Testugine, la Seppia. l'Ostriche ancora hā virtù di scio- gliere il vētre secondo la cōmune opinione de' Medici. dell'altre viuande, come delle frit-

Gal. l. 3. de Alim. fac. c. 33. Athen. Deipn. l. 3 cap. 6.

frittelle, delle Torte, delle Crostate non si conuiene esser molto amico, benche anche fra queste vi possa esser'alcuna differenza secondo la natura delle cose, delle quali son composte; han nondimeno tutte queste di commune, che son composte, ò vestite di pasta, e son fritte, ò nelle Tegghie cucinate, l'vna, e l'altra delle quali cose a conseruare l'vbidienza del ventre è molto contraria. si ricerca in questa necessità di fuggire l'vso del vino rosso austero, ò molto aspro, e come dicono, assai asciutto, di sustantia grosso, e potente, e sia più tosto bianco, sottile, e leggiero, e di sapore trà'l dolce, e l'asciutto mezzano, ò vn poco dolce. nel l'vso del pane ancora si hà auuertẽza, ch'egli sia di buon frumento, e fatto di tutta farina, cioè con qualche poco di semola, ben fermentato; non deue esser mangiato caldo, percioche ristringe il ventre, e cagiona sete; ma sia fresco di vn giorno al più; la crosta di fuori, che è più cotta diffecca più, e per questo si vuol mangiar la midolla, ò almeno purgarlo da quella prima crosta, che così meglio si digerirà.

Hipp. l. 2. de Diat. nu. 7.
Hipp. de vict. rat. in acut. nu. 18.

Oltre all'osseruanza delle sudette regole si può anche con alcuna industria procurare il benefitio del ventre, e questo fassi con prender sù'l primo del mangiare de' frutti lubricatiui, che porta la stagione; come le

Pru-

Prugne, i Fichi, le More mature, le Ciriegie, & altri, ò con vſare prima di entrar' a tauola di mangiar due, ò tre cucchiaij di Vue paſſe nere cotte con acqua, ò vino, e con molto Zucchero, ò altrettanto Zibibo dolce cotto al medeſimo modo, ma egli vuol' eſſer di quello più dolce, e groſſo, perche quello, che dolce non è, fà effetto contrario; il che ancora ſi deue auuertire nelle Prugne, che deuono anch'eſſe eſſer molto dolci, ò che noſtrane ſieno, ò foreſtieri, come quelle di Marſiglia. In vece delle coſe nominate ſi può vſare il Mele, prendendone vn cucchiaio nel medeſimo tempo d'entrare a tauola, purche nè la perſona patiſca ſete, ò amarezza di bocca, nè ſia di compleſsione aſſai calda, e ſecca, e di natura abondante di collera, nè ſia ſottopoſta a dolori del ventre, nè, ſe di ſeſſo feminino è, ſia moleſtata da accidenti della matrice, perche in tutti queſti caſi può il Mele apportar maggior nocumento, che vtilità. e perche l'vſo continuo, e di queſto, e d'ogni altra coſa non ſolo apporta ſeco noia, ma fatto troppo famigliare alla natura, perde ogni ſua virtù, fà di meſtiere andar variando hor queſta, hor quella, e ſempre da alcuna incominciare, eſſendo neceſſario à chi di queſta ſtitichezza del ventre patiſce nõ prender mai cibo, che da alcuna

coſa,

cosa, che lo possa ammollire non si principij. e già hò molte volte lodato, e per questo, e per altri effetti il brodo de' pesci, lodato anche da grauissimi Autori, sì che, s'alle volte si comincierà il mangiare da esso, facilmente ne conseguiremo quanto desideriamo. si può vsar dunque così semplice con poco sale, & olio, che basti, e s'in vece dell'olio commune di Vliue si oprerà quello di Mandole dolci, cauato massime senza fuoco, meschiandoui vn poco di Zucchero, che chiamano rottame, riuscirà per questo fine migliore. e s'anche il semplice brodo con lo stesso Zucchero si prenderà egli sarà non meno a proposito per lo stesso effetto, ancorche vi sia chi per lubricare lodi molto più il Zucchero rosso colato al peso di vn'oncia, ma egli è troppo stomacheuole, e come io dissi, sarà migliore il Zucchero, che sodo non sia, ma più tosto humido, e grasso. chi ancora nello stesso brodo bullisse l'Vue passe dolci, ò alcuno degli altri frutti di sopra nominati doppiamẽte potrebbe riportarne vtilità; com'ancora l'istesso succederebbe, se nello stesso brodo si cuocessero, ò le Bietole, ò le Malue, ò le Lattuche, ò l'altre herbe, che si disse di sopra esser lubricatiue, perche a questa maniera si farebbe vna minestra, che senza noia, anzi con piacere scioglierebbe

Diosc. l. 2. cap. 32.

il cor-

il corpo, e tanto meglio il farebbe, se prima di ogni altro cibo si mangiasse; ma quando anche nella semplice acqua le sudette herbe si cuocessero con olio buono, & in copia, come già dissi, non riuscirebbe a fatto il disegno vano. Tralascio di dire a questo proposito di molte cose per non far più lungo il discorso di quel, che conuiene; percioche quand'io volessi di ciascuna cosa, ch'a questo effetto può seruire, far mentione, cominciando dal pane, & andando per ordine a dir di ciascun'altro cibo, egli riuscirebbe vn trattato questo troppo lungo. Nondimeno se le cose già dette non basteranno a sodisfare alla nostra intentione, e la persona è forzata di vsare alcun medicamento delicato per liberarsi da questo trauaglio, e dal pericolo ancora, ch'a lungo andare potria partorire, io glie ne proporrò alcuni di quelli, che meno stomacosi sono, e che senza difficultà alcuna, e con sicurezza spesso, e d'ogni tempo possono vsarsi. Si propone dunque da tutti communemente la Sena in molte maniere oprata, anzi che pochi altri medicamenti vengon per l'ordinario oprati, che dalla Sena per lo più non riceuino la virtù di muouere il ventre. V'è chi nel vino bianco, e buono la pone in infusione per ventiquattro hore, e senz'altro ne prende

vn

vn bicchiere sù'l principio del mangiare, poiche prima haurà preso qualche poco di cibo. altri perche della molta ventosità, ch'ella risueglia, han timore, non bastando loro la calidezza del vino,ò Anasi,ò Finocchio,ò Cannella, ò Zenzero alla stessa infusione aggiungono, e colandolo, doppo il sudetto spatio di tempo, l'oprano. Non mancan di quelli, che per rendere il detto vino più efficace, il fanno doppo l'infusione leggiermẽte bullire,ma il vino a questa maniera perde il suo spirito, benche diuenga più solutiuo. si prepara anche con la stessa Sena l'Aceto, del quale alcuni si seruono per condir l'insalate, ò altri cibi, e fassi alla medesima maniera ch'il vino, ma si lascia sempre bullire, e vi si ricerca maggior quantità di Sena, prendendosi molto minor quantità d'Aceto nell'insalata, che di vino in vna volta beuendo non si fà. ma questo vino, ch'io appresso proporrò credo,che sia per esser men dispiaceuole,e per riuscire non solo grato al gusto, ma vtilissimo per ottenere il fine desiderato,benche non così facilmente possa seruire per persone di bassa fortuna.questo è vn Hipocrasso fatto con la stessa Sena: percioche si pigliano a farlo le spetie, che vi si ricercano, & il Zucchero necessario, e per ogni tre parti di spetie vi si aggiungono due parti di

di Sena scelta, e mondata, e fassi l'Hippocrasso secondo, che l'arte insegna, il quale certo non sò s'in gentilezza, & in bontà habbia vn medicamento eguale.

Con la stessa Sena preparano anche gli Spetiali, ma con l'aggiunta del Polipodio, le Prugne, l'Vue passe nere, il Zibibo, e cose simili, ma diuengono tutte poco grate. meno dispiaceuoli riescono, se nel vino al modo detto di sopra preparato, e bullito, e poi colato si cuocono le dette Prugne, ò Vue passe, e poi di Zucchero si ricuoprono, spruzzandole di acqua di Cannella distillata. Vn nostro Medico Romano propone vn' elettuario chiamato dal suo nome Alessandrino, del quale quì molto spesso ci seruiamo per la piaceuolezza, che hà in muouere il ventre; di questo dassi vna mez'oncia, ò poco più (bēche alle volte al peso di vn'oncia, e più sia necessario darne) ò da se stesso, ò inuolto in cialda, ò stemperato con vino, ò brodo, e si prende mez'hora auanti il mangiare. Si può anche in poluere la stessa Sena vsare, ma in tutte le maniere, benche per all'hora sciolglia il ventre, per l'auuenire lo ristringe, come fanno anche tutti gli altri medicamenti, che non hanno vn cotale humore lubricatiuo, com'hanno le Prugne, l'Vue passe nere, la Manna, la Cassia, & alcuni altri; e per questa ragione

al

al nostro bisogno fan più a proposito quest
vltimi, che que' primi. nondimeno se alcu
no volesse prender la detta Sena in poluere,
può farla preparar così. Piglisi vna ottaua
di Anasi, vn'altra di Coriandri, & vna di
Zucchero, e tre di Sena, se ne facci polue-
re, e se ne prenda con vino buono, ò con
brodo al peso di due scrupoli, che sono due
terzi di vna ottaua. ò si prenda eguali par-
te di Cannella, e di Sena,& vna terza parte
di Zucchero, ò di Coriandri confetti, e
diasene vna dramma per volta al modo so-
pradetto. ma ad alcuni, che han voluto
oprar questa poluere io l'hò taluolta fatta
fare in questa maniera. Hò fatto scegliere
le foglie di Sena, e spruzzarle con acqua di
Cannella stillata ponendole a rasciuttare
all'ombra,e rasciutte,che sono state di nuo-
uo hò fatto con la stessa acqua spruzzar-
le la seconda, e la terza volta, fattane
poi poluere, e mescolata con egual parte
di Zucchero ne hò dato due terzi di vna
dramma intiera senza, che apportasse ven-
tosità, ò dolori di ventre, come spesso suol
fare, ma come di già hò detto la Sena dis-
secca, onde se alcuno hà di questo timore,
potrà con alcun brodo de' nominati di so-
pra stemperare vn'oncia di Manna, ò man-
giarla da per se, e masticarui appresso vn
poco di Anasi, ò Cannella, ò mescolarla col
brodo,

brodo, se beuendo la prenderà, che senza molto stomacarsi haurà campo di ottener il suo fine. ma riesce la Manna ancora ventosa, e molto contraria a chi di que' mali patisce, ch'i Medici Hippochondriaci chiamano, & alle donne, ch'a gli stessi mali, & a quelli della matrice son soggette. E più grato assai della Manna il Tartaro, ò gromma di vino col suo sapore acidetto, ma non è men della Manna, e della Sena ventosa. se ne prende al peso d'vna dramma, ò anche meza di più con alcuna cosa, che possa rompere la ventosità, si come nella Sena fassi. Io hò alcuna volta fatto lauare il Tartaro con acqua, oue sia bullita prima la Sena con alcuna portione di Canella, ò d'Anasi, e così fattolo più lubricatiuo, perche a dirne il vero per se stesso molto pigro a muouere l'esperimentiamo. ma questo medicamento, che segue, è assai grato, & efficace. Prendasi mez'oncia di Sena buona, e s'infonda in quattro once di acqua di Cannella, ò in tanta quantità, che tutta la ricopra; vi si lasci lo spatio d'vn giorno intiero, e poi per vn panno di lino premutala, si getti via, e nell'acqua se n'infonda la seconda volta vn'altra mez'oncia; fassi anche la terza volta allo stesso modo, e poi si pigli vn'oncia di Tartaro bianco, e si spruzzi di quest'acqua lasciandolo rasciugare

all'ombra (benche rasciugato al sole diuerrebbe più biãco, ma più inutile) e fassi così finche il Tartaro si habbia tutta la sudetta acqua, ò almeno la maggior parte succhiato; di questo Tartaro così preparato si può prender due scrupoli, ò vna dramma senza molestia alcuna, riuscendo al gusto ancora non dispiaceuole, benche allo stesso effetto possa seruire la stessa acqua di Cannella a questa maniera alterata.

Non mancano oltre alle sudette altre cose per prouocare il benefitio del ventre; fassi vna conserua di Rose incarnate colte su'l mattino cõ la rugiada, della quale nel voler porsi à mensa si piglia al peso d'vn'oncia, e riesce per l'effetto, del qual si ragiona, profitteuole, e questa conuerrà molto più della Manna alle complessioni, che molto calde sono, & abondano di molta collera; non lodarei già due altre conserue, l'vna delle quali fasi di quelle Rose bianche, che chiamano damaschine, e l'altra di fiori di Persico, quella per esser troppo ventosa, questa per esser molto spiaceuole; ma pure se alcuno di quella volesse vsare, dopo hauerla presa mastichi de gli Anasi, ò della Cannella, ò più tosto prenda vn cocchiaro della stessa acqua di Cannella distillata; e poi, che delle Rose parliamo, non è da tralasciare anche di ricordare lo sciloppo rosato, che

che chiamano solutiuo passato, ò fatto con arte diuenir chiaro, & aromatizato con acqua di Cannella, il quale a questa maniera non riesce già noioso in prenderlo, e se ne può ritrarre l'vtile, che si vuole, se due, ò tre cucchiaij alla medesima hora del pranso se ne piglieranno; ouero tanta quantità, che sia al peso di vna oncia. Nè la Viola pauonazza, benche più debole sia, è priua affatto della stessa virtù, perche se del suo semplice sciloppo, ò della conserua si vserà nell'hora del mangiare, egli se ne vedrà l'effetto, che si brama; ma questo molto meglio succedera, se lo sciloppo sarà fatto con replicate infusioni, per le quali egli diuiene solutiuo, il quale sarà tutto l'anno buono, ma quel semplice con la conserua quanto più vecchio sarà, tanto ancora sarà meno efficace. che se alcuno volesse render'il semplice più vigoroso si il potrebbe facilmente fare pigliando la semplice infusione, & infondendoui per qualche spatio di tempo della Sena, e facendouela poi bullire con vn poco di Cannella, ò di Anasi, con la quale infusione poi colata, che fusse si potria comporre lo sciloppo, che non riuscirebbe a fatto stomacoso. nella stessa infusione di Viole, & in quella anche di. Rose si possono cuocere i semi di Cartamo, con gli stessi Anasi, ò

femi di Finocchio, e di questa bollitura si può far lo sciloppo aromatizato con alcuna cosa, che più grato al gusto il possa rendere, perche anche a questa maniera solverebbe leggermente il ventre. Ma con lo sciloppo rosato, che chiamano aureo per non esser'al gusto ingrato si possono confettare le Prugne damaschine dolci, le quali a questa maniera confettate potrebbono con piaceuolezza supplire a quanto desideriamo. ma si posson'ancora col medesimo sciloppo confettare le Mele appie, ò altri frutti cordiali nella maniera, che segue. Si prendino quei frutti, che si vuole, e si mondino diligentemente dalla scorza, e si faccino bollire in quantità, che basti di detto sciloppo rosato, leuandogli a suo tempo dal detto sciloppo, e poi con lo stesso sciloppo confettandoli secondo viene insegnato dall'arte; ma sarà di molto vtile passare i detti frutti così conditi con vno stecco di Cãnella, ò con vn Garofano intiero. perche a questa maniera sieno meglio abbracciati dallo stomaco, e non produchino ventosità nel muouere il ventre; ò non ponendoui la Cannella, ò i Garofani intieri, si potranno all'hora, che si vogliono vsare spoluerizare di Cannella pesta. Non è dissimile il modo seguente da quel di sopra di preparare le prugne, ò altri frutti per lo

stesso

ſteſſo effetto, le quali per mio parere non à fatto diſpiaceuoli diuerranno tuttauolta, che con la debita diligēza ſi facciano, e mi aſſicuro, che per perſone di miglior fortuna ſaranno molto accette. Prendaſi vn'oncia di Sena di Leuante ſcelta, e mondata, tre ſoli grani di Diagridio, e due ottaue, e mezza di Cannella peſta groſſamente, ſi ponga ogni coſa in infuſione in acqua chiariſſima per ventiquattro hore. ſi bulli poi à fuoco lento finche cali la terza parte dell'acqua. coliſi con diligenza più volte, per vna manica finche l'acqua diuenga più chiara, che ſia poſsibile. entro a queſt'acqua ſi disfaccia del Zucchero quanto ſi può con due grani di muſchio a ſuo tempo, ſi cuoci a baſtanza, & in queſto Zucchero ſi confettino le Prugne, ò gli altri frutti, come ſi vſa. Fanno queſte Prugne alcuni Artefici col ſolo Diagridio, ma ſono a mio parere vn poco ſoſpette per queſto fine. Sono alcuni, che vſano di prendere vn poco di fiore di Caſſia, ò in bocconi, ò cauandolo da' ſuoi ripoſtigli con la punta del coltello, e mangiandolo. queſto medicamento ancora o nell'vna, ò nell'altra maniera preſo muoue ſenza faſtidio, ma ricerca anch'eſſo appreſſo alcuna coſa, che riſolua la ventoſità, come di molti altri ſi è detto. Ma non voglio tralaſciare quì vn nobile medicamento in-

ſegnatoci da vn dottiſsimo, e celebratiſſimo Medico del ſecolo paſſato, e riferito da eſſo in vna ſua opera con le parole ſeguenti, chiamandolo medicamento Regio. Si diſſolue la Manna in acqua di Boragine in maniera ch'ella ſia chiara, ſi deſtilla poi per bagno Maria, come dicono, e diuiene puriſsima, e candidiſsima, e conſeruaſi per oprarla: daſſene alla quantità di vn'oncia fino a due ſubito auanti la cena, ò la mattina per ſei hore auanti il pranſo. Ma ſe l'Acque deſtillate conſeruano veramente la virtù di ſoluere il ventre, haueremo vn larghiſsimo campo da ritrouare de' medicamenti, che ſenza diſpiacere alcuno potranno con facilità far l'iſteſſo, e ſarebbe coſa degna di ſignori grandi l'eſperimentarlo. Primieramente l'infuſioni ſolutiue, e di Roſe, e di viole deſtillate, ponendo nel lambicco alcun grano di Muſchio, renderebbono vn acqua, che gratiſsima ſaria, e muouerebbe con delicatezza. ma forſi la virtù ſolutiua dell'vno, e dell'altro di queſti medicamenti non paſſerebbe ſi facilmēte per deſtillatione. io l'haurei certo prima di ſcriuerlo volentieri eſperimentato, ma chi doueua, & haueua promeſſo in queſto ſeruirmi, hà prolungato tanto il farlo, ch'ancora nō ne è venuto a fine. Con maggior certezza potrà far l'effetto la Sena, ſe noi

Card. de ſanit. tuēda lib. 1. cap. 48.

noi fattone vn decotto benissimo preparato, porremo doppo a destillare lo stesso decotto. Vna volta ch'io l'oprai riuscì vn poco debole, credo per la poca quantità di Sena, percioche presa vna sola oncia di Sena scelta, & tre dramme di Anasi fecila bullire in due libre, e mezza di acqua di Cicoria, finche scemasse la terza parte, e poi fecila destillare; ne diedi al peso di due once, ma non puote far gran cosa, percioche mosse solo per vna volta mediocremente; poteuasi darne maggior quantità, ma forsi riuscirebbe meglio il fare il decotto più gagliardo con raddoppiar la quantità della Sena, e de gli Anasi. ma quest'acqua, che segue sarebbe più grata assai, e muouerebbe sufficientemente senza noia. Toglisi vn oncia di Sena di Leuante, e si bulli in tre libre di acqua di Boragine, finche cali la terza parte, si coli con diligentia, & in quest'acqua si disfaccino tre once di buonissima Manna, aggiungendoui vn pugno di cime di Cedro, si destilli ogni cosa a bagno Maria, con porre nel lambicco vno, ò due grani di Muschio, e se si vorrà anche la detta acqua render più grata, nel prenderla vi si potrà disfare vn poco di Zucchero fino. Alla medesima maniera se ne possono far di molte, le quali non è necessario ad vna ad vna qui insegnare, purche secon-

do ci promette quell'Autore posſino far l'effetto, che ſi deſidera, ancorch'io di alcune non dubiti punto, che fare non lo posſino. Per fine io darò vn'auuertimento, cioè, che ſi come auuiene ne' cibi, ch'vno più, ch'vn'altro ſuol lubricare a queſti il ventre, & a quelli più toſto reſtringerlo, e taluno v'è, a cui alcuni particulari cibi lo ſciogliono, i quali communemente ſogliono diſſeccarlo, il medeſimo ſuole eſperimentarſi ne' medicamenti, perche veggiamo alcune nature, alle quali l'iſteſſa Sena, e lo ſteſſo Polipodio ferma la lubricità del corpo, non che la muoua, onde ciaſcuno in queſti biſogni deue molto ben'auuertire, con quali cibi, e con quali medicamenti meglio ſi ritroui, & a quelli deue attenerſi, laſciato a fatto l'vſo di tutti gli altri.

IL FINE.

INDICE

delle cose più notabili.

A

Cap-

D

Dolori

Lin-

Mille-

Rime-

Tartufi

Vino

A I LETTORI.

SOno trascorsi molti errori nello stampar questo libretto, e particularmente nelle margini, i quali tutti habbiamo tralasciati senza altra emenda, e solo ne habbiamo quì appresso notati di molti alcuni scorsi per entro l'opera, sperando, che la vostra benignità per se stessa emenderà gli altri; non facendoci indegni di scusa.

		Err.	Corr.
car.27	16	essi.	esse
50	12	ritrarne.	ritrarre.
57	21	Attratte.	attratta
		abbracciato	abbracciata
		conuertito	conuertita
58	19	pegrisia	pigritia
64	21	esso	esse
71	6	voluntiere	volentieri.
73	2	le suole	gli suole
74	10	appo da molti.	appo molti
85	29	questi	quelli.
91	19	l'essersi	l'esser sì
108	16	toglie	togliono.
113	21	siano	sieno.
125	21	dolci	dolce.
135	22	quelle	quella
136	20	interiore	interiora
176		& altroue Fungi	Fonghi
220	5	distoglieli	distoglierli
221	22	patiscano.	patiscono